महिलाओं की अपनी पत्रिका
जनवरी 2022 ₹ 50

गृहलक्ष्मी

www.grehlakshmi.com

वुमन हेल्थ
स्पेशल

डायमंड
ISSN 2320-4273

Chhattisgarh
full of surprises
Chhattisgarh Tourism Board

ग्लोइंग स्किन के लिए आयुर्वेदिक ऑयल

* * *

बात दुलहन के मेकअप की है

* * *

शरीर ही बताए अच्छी सेहत का राज

आस्था व संस्कृति का गढ़- छत्तीसगढ़

* * *

मल्टीविटामिन सप्लिमेंट्स भी जरूरी

* * *

शाम की बैठक चीज़ी स्नैक्स के साथ

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

करोड़ो लोगो का आज़माया

MYFAIR
Cream
MYFAIR
Cream

झुर्रियां काले घेरे छाईया

MYFAIR

रूप संवारे, त्वचा निखारे

- क्रीम
- साबुन
- सन स्क्रीन
- फेस वाश

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

Online Shopping:
www.zeelabpharmacy.com

Himalaya
SINCE 1930
90+ YEARS OF TRUST

ज़्यादा कोमल त्वचा के लिए ज़्यादा देखभाल

सर्दियां आ रही हैं और बदलता मौसम आपके बच्चे की त्वचा को शुष्क बना सकता है। लेकिन थोड़ी सी ज़्यादा देखभाल से उसकी त्वचा में नमी का संतुलन बनाए रखना ज़रा भी मुश्किल नहीं ।

- शुरुआत कहाँ से करें? अपने नन्हे-मुन्ने के लिए **हिमालया बेबीकेयर** की कोमल देखभाल चुनें।
- आमतौर पर आपके बच्चे के नहाने के बाद त्वचा शुष्क होने लगती है। छह महीने से कम उम्र के बच्चों के लिए **हिमालया एक्स्ट्रा मॉइस्चराइज़िंग बेबी वॉश** चुनें। या फिर अपने बच्चे की त्वचा को साफ़ और मॉइस्चराइज़ रखने के लिए **हिमालया एक्स्ट्रा मॉइस्चराइज़िंग बेबी सोप** का उपयोग करें।
- रोज़ाना **हिमालया एक्स्ट्रा मॉइस्चराइज़िंग बेबी लोशन** से अपने बच्चे की हल्की मालिश करें, यह त्वचा को नर्म और कोमल बनाए रखने में मदद करता है।

इसमें यह नहीं है
पैराबेन
थैलेट
पशु चर्बी
सिंथेटिक रंग
मिनरल ऑइल
सिलिकॉन

Himalaya SINCE 1930
Extra Moisturizing baby lotion
Himalaya SINCE 1930
extra moisturizing baby wash
Himalaya SINCE 1930
extra moisturizing baby soap

ऑलिव ऑइल त्वचा को पोषण देने और मुलायम बनाने में मदद करता है।

शिया बटर त्वचा को मॉइस्चराइज़ करने में मदद करता है।

कोकम बटर नमी बनाए रखने में मदद करता है।

आलमंड ऑइल त्वचा को मॉइस्चराइज़ करने में मदद करता है।

हिमालया बेबीकेयर के साथ पाएं प्राकृतिक देखभाल का आनंद!

महिलाओं की अपनी पत्रिका

गृहलक्ष्मी

www.facebook.com/grehlakshmi www.twitter.com/grehlakshmi www.grehlakshmi.com

प्रकाशक व मुद्रक: मनीष वर्मा
संपादक: तबस्सुम
कार्यकारी संपादक: वंदना वर्मा
सह-संपादक: श्वेता राकेश
ग्राफिक डिजाइनर: अशोक कुमार गुप्ता
दीवान सिंह, सलोनी ग्रोवर, नितिन बिष्ट
प्रोडक्शन कोऑर्डिनेटर: सुनील चौधरी
मुंबई ब्यूरो: प्रवीन चंद्रा

गृहलक्ष्मी पैनलिस्ट
ब्यूटी: शहनाज़ हुसैन
कवि एवं साहित्यकार: डॉ. अशोक चक्रधर
लाइफ कोच: डॉ. किरण बेदी
होम्योपैथी: डॉ. एस.पी.एस. बक्शी
ब्यूटी: भारती तनेजा
शेफ: हरपाल सिंह सोखी
न्यूट्रीशनिस्ट: कविता देवगन
साइकोलॉजिस्ट: अनुजा कपूर

आपकी राय: गृहलक्ष्मी में प्रकाशित किसी भी विषयवस्तु के बारे में यदि आपकी कोई राय है, तो हमें info@grehlakshmi.com पर लिखें

आपकी सदस्यता: मैगज़ीन से संबंधित जानकारी, डिलीवरी, हमारी सेवा के संबंध में या अन्य शिकायत के लिए circulation@grehlakshmi.com पर लिखें या 0114072200 पर कॉल करें

आपके सवाल: ब्यूटी, कुकिंग, हेल्थ, फैशन या रिलेशनशिप से संबंधित सवालों पर हमारे विशेषज्ञ/एक्सपर्ट्स आपकी मदद कर सकते हैं। अपने सवाल हमें expert@grehlakshmi.com पर भेजे

नए विमोचन व प्रेस समीक्षा: क्या आप चाहते हैं आपके प्रोडक्ट का गृहलक्ष्मी रिव्यू करे? नए प्रोडक्ट विमोचन और प्रेस विज्ञप्तियों के लिए pr@grehlakshmi.com पर संपर्क करें

गृहलक्ष्मी कम्युनिटी से जुड़ें: अपने किटी ग्रुप, वूमेन क्लब या आर.डब्ल्यू.ए. को गृहलक्ष्मी कम्युनिटी के साथ जोड़ने के लिए events@grehlakshmi.com पर संपर्क करें

विज्ञापन और विपणन: गृहलक्ष्मी के साथ अपने ब्रांड को एक नयी पहचान दें, विज्ञापन व विपणन सम्बन्धी जानकारी के लिए advt@grehlakshmi.com पर ईमेल करें

आप भी लेखक बनें: गृहलक्ष्मी के लिए लिखना चाहते हैं तो हमें अपनी रचनाएं और बायोडाटा editor@grehlakshmi.com पर भेजें

विज्ञापन कार्यालय
• दिल्ली • मुंबई • कोलकाता • बैंगलूर • नागपुर • चेन्नई • हैदराबाद • अहमदाबाद
• पंजाब • पुणे • देहरादून • रांची • पटना • भोपाल • जयपुर • कानपुर • गौहाटी • भुवनेश्वर

गृहलक्ष्मी में प्रकाशित सभी लेखों पर संपादक की सहमति हो, यह आवश्यक नहीं। पत्रिका में प्रकाशित लेख व तस्वीरें कंपनी की संपत्ति हैं। इसका कोई भी लेख या अंश अथवा तस्वीर प्रकाशित करने से पहले कंपनी से लिखित अनुमति लेना आवश्यक है। पत्रिका में प्रकाशित किसी भी लेख पर आपत्ति होने पर उसके विरुद्ध कोई भी कार्यवाही दिल्ली न्याय क्षेत्र के अंतर्गत होगी।

डायमंड मैगजींस प्रा.लि. के लिए मुद्रक एवं प्रकाशक मनीष वर्मा द्वारा X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II, नई दिल्ली-110020 से प्रकाशित और थॉमसन प्रेस इंडिया लि. 18-35, माइलस्टोन, दिल्ली-मथुरा रोड, फरीदाबाद-121 007 (हरियाणा) में मुद्रित, संपादक मनीष वर्मा

सब्सक्रिप्शन मूल्य			
वर्ष	1	2	3
राष्ट्रीय	₹600	₹1200	₹1800
अंतर्राष्ट्रीय	$150	$275	$410

यहां भी उपलब्ध है			
Newsstand	Android	Web	Windows

सब्सक्रिप्शन के लिए डायमंड मैगजींस प्रा.लि. के नाम का डिमांड ड्राफ्ट/चैक संपादकीय कार्यालय पर भेजें। एक्सप्रेस डिलीवरी कुरियर से पत्रिका मंगवाने हेतु *अतिरिक्त राशि 300/- रु. प्रति वर्ष सब्सक्रिप्शन राशि के साथ जमा करें।

संपादकीय

गृहलक्ष्मी की सभी प्यारी पाठिकाओं को तबस्सुम का आदाब, नमस्ते और नववर्ष की ढेर सारी शुभकामनाएं। साल की शुरुआत अच्छे स्वास्थ्य के साथ हो तो क्या बात हो! आखिर महिलाओं से जुड़ी हमारी इस पत्रिका का उद्देश्य भी तो यही है कि आप खुद से जुड़ी कई सामाजिक और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का हल गृहलक्ष्मी से पाएं और हर चिंता से मुक्त हो जाएं। तभी तो हम आपके लिए 'वुमन हेल्थ' विशेषांक लेकर आए हैं, ताकि स्वस्थ और सुंदर बने रहने के कई सुझाव आपको घर बैठे-बैठे मिल जाए और इस मामले में हमारे एक्सपर्ट्स की राय भी आपके बहुत काम आएंगी।

अगर आपकी सेहत अच्छी है तो आपकी त्वचा भी दमकेगी भी। फिर भी आपकी त्वचा के निखार में कोई कमी न रह जाए इसके लिए हमारे ब्यूटी टिप्स अपनाएं। कौन से कंफर्टेबल और स्टाइलिस्ट आउटफिट्स और उसके साथ मेकअप टिप्स देंगे आपको कंप्लीट और पर्फेक्ट लुक, इसके लिए हमारे फैशन एंड ट्रेंड्स आइडियाज पर भी एक नजर डालें।

मिलिए कुछ ऐसी महिला हस्तियों से भी, जिन्होंने अपने आत्मविश्वास के बल पर अपने सपनों को साकार किया और समाज में अपनी एक अलग पहचान बनाकर आम महिलाओं के लिए भी प्रेरणास्रोत बनीं।

हमेशा की तरह किस्से-कहानियां, फिल्मी गपशप, सैर-सपाटा भी आपका भरपूर मनोरंजन करेंगी और टेस्टी डिशेज की ढेर सारी रेसिपी आपको पाक कला में और भी पारंगत करेंगी।

इस वर्ष भी हमारी यही कोशिश रहेगी कि महिलाओं की इस पत्रिका में घरेलू से लेकर कामकाजी महिलाओं को अपनी पसंद के हिसाब से बहुत कुछ रोचक और उपयोगी लगे और हमसे आपका स्नेह यूं ही बना रहे। आप स्वस्थ रहें और अपनों के साथ मकर संक्रांति और लोहड़ी का आनंद लें।

आपकी....

तबस्सुम

बच्चों को बचाइए
प्रदूषण की बुरी नज़र से
गृहलक्ष्मी
केयर्स

SBL

त्वचा की सम्पूर्ण देखभाल के लिए होमियोपैथिक औषधीय गुणों से युक्त

Silk n' Stay

साबुन

Silk n' Stay
ANTISEPTIC SOAP
SBL
CALENDULA
Silk n' Stay
ANTI-ACNE SOAP
SBL
BERBERIS
Silk n' Stay
REFRESHING BAR
SBL
ALOE VERA, BERBERIS, CALENDULA

एंटीसेप्टिक सोप (कैलेंडुला)

•कैलेंडुला में प्राकृतिक तौर पर एंटीसेप्टिक गुण होते हैं. यह त्वचा को साफ़ और संक्रमण रहित रखता है • यह रूखी और फटी त्वचा को नमी भी प्रदान करता • दाग-धब्बे हटाने में मदद करता है और त्वचा को पतला होने से भी बचाता है • कैरोटेनॉइड्स त्वचा को पोषण प्रदान करता है

एंटी-एक्ने सोप (बरबेरीज़)

• बरबेरीज़ त्वचा की रंगत निखरता है, कील-मुंहासों की रोकथाम करता है • यह अनचाहे सीरम और बैक्टीरिया को नियंत्रित करता है • त्वचा को नर्म-मुलायम और ताज़गी प्रदान करता है • तैलीय त्वचा के लिए उपयुक्त है

रिफ्रेशिंग बार (एलोवीरा, बरबेरीज़ और कैलेंडुला)

• एलोवीरा में नमी प्रदान करने और बैक्टीरिया की रोकथाम करने के गुण होते हैं, यह त्वचा को रूखेपन और खिंचाव व खुजली से बचाता है • बरबेरीज़ त्वचा की रंगत निखरता है, कील-मुंहासों की रोकथाम करता है • कैलेंडुला में प्राकृतिक तौर पर एंटीसेप्टिक गुण होते हैं. यह त्वचा को साफ़ और संक्रमण रहित रखता है • साबुन की हल्की, भीनी ख़ुशबू देर तक रहती है

स्कैन करें और अभी ख़रीदें
साइन-अप करने पर
१0% की छूट पाएं

होमियोपैथी और आयुर्वेद में समानता: होमियोपैथी और आयुर्वेद दोनों में प्राकृतिक तत्वों का उपयोग किया जाता है, जैसे कि जड़ी-बूटियाँ(हर्ब्स), जिनके कोई दुष्प्रभाव(साइड इफेक्ट) नहीं होते हैं. होमियोपैथी में जड़ी-बूटियों को प्रसंस्कृत (प्रॉसेस) करने की बहुत आधुनिक पद्धति है, जिसे 'मैसेरेशन' कहते हैं. इस पद्धति के द्वारा जड़ी-बूटियों के औषधीय गुणों को तरल पदार्थ(लिक्विड) में निष्काषित किया जाता है, जिसे 'मदर टिंक्चर' कहते हैं. होमियोपैथी की अद्बितीय पद्धति के द्वारा 'मदर टिंक्चर' से 'डायल्यूशन' बनाए जाते हैं.

सभी प्रमुख होमियोपैथिक दुकानों पर उपलब्ध है. ऑनलाइन यहां से ख़रीदें: www.sblglobal.com

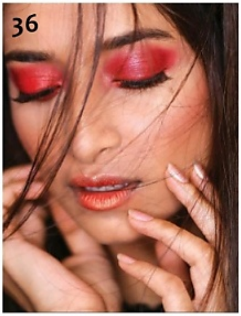
SBL Pvt. Ltd., SBL House, 2, Commercial Complex, Shrestha Vihar, Delhi-110092 (India) ☎ 91-11-22161935, 22165145, 22162239, 43731000 care@sblglobal.in www.sblglobal.com

गृहलक्ष्मी जनवरी 2022

वुमन हेल्थ स्पेशल

डायमंड अंक: 370 वर्ष: 30 अंक: 10 पृष्ठ: 132

कवर डिजाइन- **दीवान सिंह**



विषय सूची

स्थायी स्तंभ

08 चिट्ठी आई है

116 हाल-ए-बाज़ार

117 बालमन

कथा साहित्य

18 ये क्या हुआ (गृहलक्ष्मी कहानी)

25 हाई स्कूल पास (व्यंग्य)

वुमन हेल्थ स्पेशल

52 पीरियड्स पैंटी, टैम्पोन और मेंस्ट्रूअल कप से बनाएं पीरियड्स को आसान

56 खान-पान के अलावा मल्टीविटामिन सप्लिमेंट्स भी जरूरी

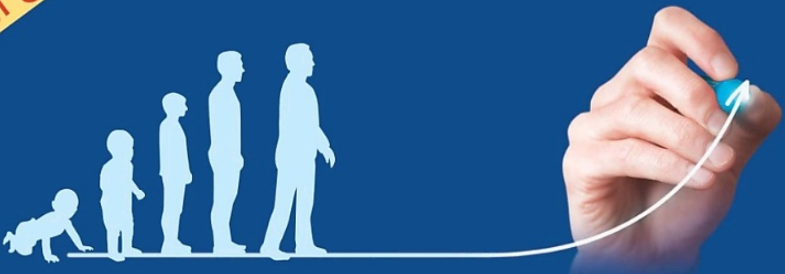
58 'मेनोरेजिया' नहीं है सामान्य

60 शरीर ही बताए अच्छी सेहत का राज

62 महिलाओं में बढ़ती फाइब्रॉइड्स की समस्या

64 बढ़ती उम्र के साथ सेहत का रखें खास ध्यान

पेश है



अपने जीवन के लक्ष्यों को हासिल करें
सुरक्षा के साथ

एलआईसी का

धन रेखा

Plan No.:863 UIN:512N343V01

(एक नॉन-लिंक्ड, असहभागी, व्यक्तिगत, बचत, जीवन बीमा योजना)

✓ गारंटीड एडीशन

+

₹ मनी बैक

+

₹ परिपक्वता पर पूरा भुगतान

ऑनलाइन भी उपलब्ध

मुख्य विशेषताएं :

- आयु पात्रता: 90 दिन–अधिकतम 60 वर्ष
- एकल प्रीमियम या नियमित प्रीमियम भुगतान माध्यम (सीमित प्रीमियम भुगतान अवधि)
- वैकल्पिक राइडर्स उपलब्ध
- महिला जीवन के लिए विशेष प्रीमियम दरें

अधिकतम गारंटीड एडीशन्स @ ₹ 60/–प्रति हजार मूल बीमा राशि

कॉल सेन्टर सर्विस (022) 6827 6827

अधिक जानकारी के लिए आप अपने बीमा एजेन्ट/नज़दीकी एलआईसी शाखा से संपर्क करें www.licindia.in पर विजिट करें या आपके शहर का नाम 56767474 पर एसएमएस करें

हमें यहाँ फॉलो करें: LIC India Forever | IRDAI Regn No.: 512

LIC
भारतीय जीवन बीमा निगम
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

हर पल आपके साथ

LIC/ PRA/ 2021-22/40/Hin

नकली फोन कॉल्स और झूठे/धोखाधड़ी पूर्ण ऑफर्स से सावधान रहें. आईआरडीएआई जीवन बीमा पॉलिसियों की बिक्री, बोनस घोषित करने या प्रीमियमों के निवेश जैसी गतिविधियों में संलग्न नहीं है. ऐसे फोन कॉल प्राप्त करने वाले व्यक्तियों से अनुरोध है कि वे पुलिस में इसकी शिकायत दर्ज करवाएँ. **बिक्री समापन से पूर्व अधिक जानकारी या जोखिम घटकों, नियम और शर्तों के लिए प्लान की बिक्री पुस्तिका को ध्यानपूर्वक पढ़े.**

महिलाओं की सबसे लोकप्रिय पत्रिका

गृहलक्ष्मी महिलाओं की सबसे लोकप्रिय पत्रिका है। हमारे घर में, सभी महिलाओं को हर महीने इसका इंतजार रहता है। फिर चाहे मैं हूं या मेरी सासु मां और अब तो मेरी बेटी भी इसे पढ़ने लगी है। हां, ये बात अलग है कि वो सिर्फ इसमे सोनी-संपत की नोक-झोंक और फैशन आइडियाज और बॉलीवुड की न्यूज ही पढ़ती है। सच में गृहलक्ष्मी में सभी उम्र की महिलाओं के लिए कुछ न कुछ खास होता है और गृहलक्ष्मी का विशेष अंक तो खास रहता ही है, लेकिन स्थायी स्तंभ रेगुलर कॉलम भी काफी दिलचस्प होते हैं, जैसे कि 'जरा हट के' के जरिए हमें देश-विदेश के कुछ ऐसी जगहों के बारे में पता चलता है, जिसकी हमने कभी कल्पना भी नहीं की होती है। इसके अलावा इसमें काफी दिलचस्प कहानियां भी होती हैं। सच में ये कहना गलत नहीं होगा कि महीने की सही शुरुआत है गृहलक्ष्मी।

जानकी, नई दिल्ली

बहुत ही खास था दीपावली विशेषांक

नवंबर 2021 का अंक हाथ आया। बड़े दिनों बाद गृहलक्ष्मी का साथ मिला। दिवाली और वेडिंग स्पेशल अंक चमचमाते सितारों की तरह अपनी आभा बिखेर गया। हर तरह की सजावट और खुशबू मिला इस अंक में। कहानी, कविता, बालमन मेरे पसंदीदा स्तंभ हैं। रंगबिरंगे उत्सवी लहंगे और साड़ियों ने तो धमाल मचा दिया। मां वैष्णो देवी पर आलेख बहुत ही उपयोगी और लुभावना लगा। सबसे अच्छी बात कि गृहलक्ष्मी अब हम पाठकों को भी लेखक बनने का मौका दे रही है। वो भी आराम से इमेल के माध्यम से। सचमुच अगर मेरी रचना स्वीकृत हो गई तो मैं गृहलक्ष्मी की आभारी रहूंगी। एक बेहतरीन अंक के लिए आपका बहुत बहुत धन्यवाद।

सीमा प्रि. सहाय, दिल्ली

बेहद खास विंटर स्पेशल अंक

गृहलक्ष्मी के साथ मैं काफी समय से जुड़ी हूं। मुझे इसके सभी अंक बहुत पसंद आते हैं। गृहलक्ष्मी हमारे लिए दिसंबर में विंटर स्पेशल अंक ले कर आई थी, जिसमें वो सारे टिप्स दिए गए थे, जिन्हें अपनाकर हम कड़कड़ाती ठंड में भी हेल्दी रह सकते हैं। साथ ही सर्दी के मौसम में हम अपनी त्वचा की देखभाल कि कैसे करें, ये भी बताया गया। इसके साथ ही विंटर स्पेशल अंक में हमें स्वेटर के नए और बेहद खूबसूरत डिजाइन देखने को मिले। विंटर में चिक्की तो सभी खाते हैं लेकिन वो घर में ही बनी हो तो क्या बात है। गृहलक्ष्मी के इस विंटर स्पेशल में हमें चिक्की बनाने की रेसिपी भी मिली, जिससे हम घर पर ही हेल्दी और साफ-सुथरी चिक्की बना कर अपनी फैमिली वालो को खिला सकते हैं। वाकई खास रहा गृहलक्ष्मी का विंटर स्पेशल अंक।

शिवांगी जोशी, फरीदाबाद (हरियाणा)

गृहलक्ष्मी अनुपम एवं अद्वितीय

यूं तो गृहलक्ष्मी का प्रत्येक अंक अपने आप में अनोखा, अनुपम एवं अद्वितीय होता है, परंतु सितंबर का अंक इस प्रतिस्पर्धा में एक कदम आगे निकल गया। इस अंक में स्वास्थ्य, फिटनेस, सौंदर्य, फैशन से जुड़ी तमाम लेख एक स्त्री को सम्पूर्ण बनाने में निश्चित रूप से मददगार होगे। मैं एक होम मेकर हूं और विभिन्न प्रकार की रेसिपी के सहारे ही अपने घर-परिवार की वाहवाही बटोरती रहती हूं, जिसका अधिकतम श्रेय गृहलक्ष्मी पत्रिका को ही जाता है। चटपटे और आसान ब्रेड स्नैक्स रेसिपी ने तो मेरा दिल ही जीत लिया। मनोरंजन की भरपाई तो अनाड़ी जी मजेदार तरीके से कर ही देते है, जो मन मस्तिष्क के साथ-साथ दिलोदिमाग को गुदगुदा देने के लिए काफी है। एक अनुरोध है कि पत्रिका में प्रतियोगिता का कालम प्रारंभ किया जाए, जिसमें विभिन्न प्रकार के प्रश्नों को पूछकर गृहिणियों को स्पर्धात्मक अवसर प्रदान किया जाए।

पुष्पलता, लखनऊ (उ.प्र.)

अपनी मां की सलाह पर शुरू की गृहलक्ष्मी पढ़ना

मेरी मां प्रत्येक महीना सिर्फ एक पत्रिका खरीदती और पढ़ती थी, वह थी गृहलक्ष्मी। सौन्दर्य, फैशन, स्वास्थ्य के सारे टिप्स हुबहू अपनाती और कॉलोनी की एक अनुपम, अनोखी, खूबसूरत और स्वस्थ महिला के रूप में प्रलक्षित होती। लोग पीछे में भी प्रशंसा करते नहीं थकते। गृहलक्ष्मी में प्रकाशित आलेखों में रेसिपी के लेखों को पढ़ती और उसे बनाने, खाने और खिलाने का शौक पूरा करती। जब हम लोग रेसिपी की प्रशंसा करते तो मानो फूले नहीं समाती। मेरी मां ने एक बार मुझे बताया कि इन सबके पीछे गृहलक्ष्मी पत्रिका का सम्यक रोल है। इस तरह मेरी मां ने मुझे गृहलक्ष्मी पत्रिका पढ़ने की सलाह दी। आज मुझे यह कहते हुए कोई गुरेज नहीं कि गृहलक्ष्मी पत्रिका ने मुझे परफेक्ट गृहलक्ष्मी बनाया। हां, माने तो एक सलाह है मेरी, इस पत्रिका को सम्पूर्ण रूप देने के लिए गृहिणी प्रतियोगिता का आयोजन करें। इससे इस पत्रिका में चार-चांद लग जाएगी।

मेघना पुष्पम, लखनऊ (उ.प्र.)

सराहनीय पत्र

माया गुप्ता (बिहार), अंजलि (दिल्ली), रश्मि सहाय (फरीदाबाद), मिली राय (रायपुर), स्वरूप वर्मा (पंजाब), लतिका अरोड़ा (राजस्थान)

LOTUS HERBALS

आपके पत्र हमारा आईना हैं। आपकी प्रशंसा एवं टिप्पणियां हमें हमेशा कुछ नया करते रहने को प्रेरित करती हैं। हमने हमेशा आपके पत्रों से अपना आकलन किया है, स्वयं को सुधारा है और आपके इन मार्गदर्शक पत्रों का हम करते हैं अभिनंदन। तो इंतजार किस बात का, उठाइए कलम और लिख भेजिए हमें पत्र, क्योंकि निष्पक्ष व सटीक चुने गए तीन पत्रों को लोटस की तरफ से मिलेगा आकर्षक पुरस्कार।
नियम एवं शर्तें : निर्णायक मंडल द्वारा लिया गया निर्णय ही अंतिम व मान्य होगा।

▶ पुरस्कृत

Vardhmān™
Knitting Yarn

करिए सर्दियों का स्वागत, वर्धमान से.

अबकी जाड़ों में ठंड का स्वागत कीजिए गर्मजोशी से. वर्धमान निटिंग यार्न से अपने पूरे परिवार के लिए बुनिए रंग बिरंगे गर्म कपड़े.

ONE LAND
ONE BILLION MINDS
How

VARDHMAN KNITTING YARNS
NOW AVAILABLE ONLINE

WWW.VARDHMANKNITWORLD.COM

/VARDHMAN-KNITTING-YARN

अगर नींद हो अच्छी तो सेहत भी होगी अच्छी

महामारी की वजह से होने वाली स्ट्रेस ने अगर आपकी नींद उड़ा रखी है तो आपको इसका समाधान करने की काफी सख्त जरूरत है। कविता देवगन से जानें इसका समाधान-

कविता देवगन

न्यूट्रीशनिस्ट व 'डोंट डाइट! 50 हैबिट्स ऑफ थिन पीपल' की लेखिका

हल्दी वाला दूध

हल्दी दूध अनिद्रा की समस्या को दूर करता है। इसमें एक चुटकी काली मिर्च मिला दें ताकि दूध में करक्यूमिन अच्छी तरह से घुल-मिल सके।

हमारे पूरे शरीर का स्वास्थ्य नींद पर निर्भर होता है। नींद जीवन का वो महत्वपूर्ण हिस्सा है जिसमें थोड़ी सी भी परेशानी आती है तो इसका असर सीधे-सीधे आपकी सेहत पर पड़ता है। नींद का आठ घंटे का कोर्स अगर आप नहीं कर पाती हैं तो इससे कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां शुरू हो सकती हैं, जैसे- चेहरे पर पिंपल, आंखों के नीचे काले घेरे, पेट साफ न होना, मुंह में छाले, डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, हृदय, स्ट्रोक, मोटापा, डिप्रेशन और सेक्सुअल ड्राइव में कमी आदि। साथ ही आपका काम भी इनसे प्रभावित हो सकता है।
इसलिए 24 घंटे में 8 घंटे अपनी नींद के लिए रखें, लेकिन आपको नींद ना आने की समस्या है तो इसके कुछ उपाय हैं, जिससे आप इस समस्या से निजात पा सकती हैं।

ऐसे जानें अनिद्रा की समस्या

क्या आप अधिक कार्बोहाइड्रेट का सेवन करने की चाह रखने लगे हैं और इनकी क्रेविंग अब रोजाना बढ़ती ही जा रही है? स्लीप डेप्रिवेशन की वजह से भी कई बार दोपहर में या दोपहर के बाद कार्ब्स अधिक खाने की चाह महसूस होने लगती है, इसलिए इस लक्षण पर भी ध्यान दें। दूसरा लक्षण बहुत अधिक बार मूड स्विंग होना भी होता है। अगर आप स्लीप डिप्राइव्ड हैं तो आपको बहुत छोटी-छोटी चीजों से भी काफी अधिक फर्क पड़ना और बुरा लगना शुरू हो जाएगा। नींद की कमी के कारण हमारी ब्रेन सेल्स की एक दूसरे से बात करने की क्षमता को प्रभावित कर देती है और इसके कारण ब्रेन फॉग की समस्या भी हो सकती है।

रात में करें हल्का भोजन

इस बात में कोई दो राय नहीं कि अगर रात के समय हल्का भोजन करें तो रात में काफी अच्छी नींद आएगी। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि अगर आप गरिष्ठ भोजन करते हैं तो आपको भारीपन महसूस होने लगता है। जब आपके शरीर को इतना सारा खाना एक साथ पचाना पड़ता है तो पाचनतंत्र पर विपरीत असर पड़ता है। इस दौरान आप रात में कई बार उठ भी सकते हैं। बार-बार उठने के कारण आपकी नींद काफी ज्यादा प्रभावित हो सकती है और अगर एक बार नींद खुल जाए तो दुबारा सो पाने में भी काफी कठिनाई महसूस होती है।

ज्यादा खाने के नुकसान

भरे हुए पेट के साथ सोने से खाना आपके पेट को ऊपर की ओर धकेल देता है, जिससे डायाफ्राम भी ऊपर चला जाता है और फेफड़ों के लिए बिल्कुल भी जगह नहीं बच पाती। इससे आपको सांस लेने में भी काफी ज्यादा कठिनाई हो सकती है। अधिक मात्रा में खाना खाने से पाचन तंत्र का काम भी कठिन हो जाता है। इससे खट्टी डकार आने लगती है और नींद में बाधा भी, जिससे नींद खुली ही रहती है।

चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक को कहें न

ज्यादा देर हो जाए तो शाम को या दिन के अंत में कैफ़ीन से युक्त चीजों का सेवन बिलकुल भी न करें। कैफ़ीन, चाय, कोला जैसी ड्रिंक्स के कारण आपका नर्वस सिस्टम प्रभावित होता है। इस कारण खून में एड्रेनलीन लेवल की मात्रा बढ़ जाती है। इससे ब्रीद रेट, हार्ट रेट, यूरिन आउटपुट सामान्य से अधिक बढ़ जाते हैं और पेट में एसिड की मात्रा भी बढ़ जाती है, इसलिए रात में सोने के लगभग 4 से 6 घंटे पहले ही कैफ़ीन का सेवन करना बंद कर दें।

अपने दिमाग को रखें शांत

चैन की नींद सोने का एक और बेहतरीन तरीका है अपने दिमाग को शांत करना। अगर आपका ध्यान इधर-उधर की चीजों में जाएगा तो इससे नींद में समस्या हो सकता है। 'स्लीपर फूड्स' पर फोकस करें, जिनमें ट्रायप्टोफैन नामक तत्त्व होता है। यह एक प्रकार का अमीनो एसिड ही होता है जिसका प्रयोग हमारा शरीर सेरोटोनिन हार्मोन बनाने के लिए करता है। सेरोटोनिन एक न्यूरो ट्रांसमीटर होता है, जो दिमाग की गतिविधियों को नियंत्रित करने में मदद करता है और नींद में सहायक तत्वों को बढ़ाने में भी। इनमें सेरोटोनिन और मेलाटोनिन जैसे हार्मोन शामिल हैं।

नींद में सहायक खाद्य पदार्थ

1. यह कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिनके अंदर ट्रायप्टोफैन की मात्रा अधिक होती है।

- डेयरी के उत्पाद जैसे- कॉटेज चीज़, चीज़ और दूध आदि।
- सोए से बनने वाले उत्पाद जैसे- सोया मिल्क, टोफू, सोया बीन नट्स आदि।
- समुद्री भोजन, मीट, पोल्ट्री, होल ग्रेन जैसे- बाजरा, जौ और जवार आदि, बीन्स, चावल, फलियां, पीनट और काजू, अंडे, सेसमे सीड्स और सन फ्लावर सीड्स, आम, पपीता, शकरकंद।

सोते समय कुछ अखरोट भी खा सकते हैं ताकि अच्छी नींद आ सके और मेलाटोनिन का लेवल भी बढ़ सके। ■

पूर्ण स्वदेशी, पूर्ण आयुर्वेदिक

कठिन समस्याएं अब न होंगी

सच्ची सहेली है
बेहतर स्वास्थ्य के
लिए सबसे भरोसेमंद
औषधि एवं टॉनिक

INDIA'S MOST TRUSTED BRAND

WORLD'S GREATEST BRANDS 2015-16 IUA

टॉनिक के साथ पाएं
20 टेबलेट्स *Free*

67 दुर्लभ जड़ी-बूटियों से बना 'सच्ची सहेली' आयुर्वेदिक टॉनिक निम्न समस्याओं में विशेष सहायक है।

सच्ची सहेली
आयुर्वेदिक औषधीय टॉनिक
67 जड़ी-बूटियों से बना, महिलाओं के लिए भरोसेमंद आयुर्वेदिक टॉनिक

Helps in:

- कठिन दर्द
- थकान
- कमर कटना
- चिड़चिड़ापन
- कमज़ोरी
- इम्यूनिटी

सच्ची सहेली®

24x7 Helpline : 77106 44444 | www.facebook.com/sachisaheli | Available at all medical & general stores

नवजात शिशुओं के लिए विंटर केयर टिप्स

जिस प्रकार आप सर्दियों में अपनी त्वचा की देखभाल करती हैं उसी प्रकार आपके नवजात शिशुओं को भी डेली विंटर केयर रूटीन की आवश्यकता है, जिसके बारे में बता रही हैं शहनाज़ हुसैन।

शहनाज हुसैन
(ब्यूटी एक्सपर्ट एंड आयुर्वेदिक हर्बल कॉस्मेटिक क्वीन)

मसाज से पहले

शिशु की मसाज करने से पहले अंगूठी या इस प्रकार की ज्वेलरी को निकाल दें ताकि बच्चे को चुभ न पाए और इससे चोट न लग सके। अपने नाखूनों को भी छोटा ही रखेंगी तो बेहतर रहेगा।

नवजात शिशुओं की त्वचा काफी नाजुक होती है। उन्हें सर्दियों में (डॉक्टर के मुताबिक) कपड़ों की कई परत पहनानी चाहिए। उनके सिर, हाथ और पैरों को ढककर रखना चाहिए। सिंथेटिक मैटेरियल न पहनाएं। केवल कॉटन या ऊनी कपड़े ही बच्चों को इस मौसम में पहनाएं। अगर कमरे के अंदर गर्मी है तो इन कपड़ों को एडजस्ट भी कर सकते हैं। लेकिन केवल तब जब हीटर चालू हो। अगर बच्चा अधिक गर्मी महसूस करता है तो भी यह स्थिति उसके लिए काफी असहज हो सकती है। अगर कमरे में हीटर चल रहा है तो आधी बाल्टी पानी भी कमरे में रखें। ताकि कमरे में नमी भी बनी रहे। शिशु के लिए अधिक भारी कंबल या रजाई का प्रयोग न करें।

ड्राई स्किन की समस्या

सर्दियों के मौसम में बच्चे की स्किन काफी तेजी से ड्राई हो सकती है। कई सारे माता-पिता शिशु के नाक और कोहनी के रुखा होने की शिकायत करते नजर आते हैं। कई बार त्वचा में जलन होने के कारण लाल निशान भी देखने को मिल सकते हैं। डाइपर में गीला रहने के कारण भी ऐसी समस्या हो सकती है।

मसाज जरूर करें

मसाज करना बेबी केयर का सबसे मुख्य भाग होता है। शरीर को मिलने वाले लाभों से अलग मसाज शिशु के स्वस्थ और भावनात्मक रूप से विकास को भी बढ़ावा देती है।

मसाज के फायदे

- शोध में यह भी पाया गया है कि जो बच्चे मसाज करवाते हैं वह अधिक ऐक्टिव रहते हैं और उन्हें स्वास्थ्य समस्याओं का भी काफी कम ही सामना करना पड़ता है।
- शिशु के मसाज के लिए किसी ब्रांडेड कंपनी का तेल खरीद सकती हैं या फिर ऑलिव ऑयल से भी उनकी मसाज कर सकती हैं।
- जिन तेलों से अधिक खुशबू आती है उनका प्रयोग करना छोड़ दें।

रूम टेंपरेचर का भी रखें ध्यान

अगर सर्दियों का मौसम है तो यह सुनिश्चित जरूर कर लें कि मसाज करने से पहले कमरा पूरी तरह से गर्म हो ताकि कपड़े उतारने पर सर्दी न लग जाए। तेल केवल सीमित मात्रा में ही अप्लाई करें। फ्रिक्शन के कारण बच्चे की स्किन को नुकसान पहुंच सकता है। बहुत आरामसे और कोमल हाथों से ही उनकी मसाज करें और उनके हाथ या किसी अंग को ज्यादा कठोरता से न खींचें।

सावधानियां

- शिशु के सिर और मुंह पर मसाज न करें।
- गर्भनाल वाले भाग का तो खास ध्यान रखें। खासकर तब जब वह कुछ ही महीने का हो।
- अगर शिशु को बुखार है या चोट लगी हुई है तो उसकी मसाज न करें। इससे पहले डॉक्टर की सलाह अवश्य लें लें।

कुछ देर धूप में छोड़ें

शुरू के कुछ महीनों में शिशु काफी कम गतिविधियां करता है। इसलिए मसाज ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाती है और मसल्स का विकास करने में मदद करती है, साथ ही मसल्स टोन होना भी मसाज से मिलने वाला एक लाभ है। अगर मसाज के बाद बच्चे को 10 मिनट के लिए धूप में छोड़ दें तो उन्हें विटामिन डी भी प्राप्त होगा। लेकिन उन्हें अधिक समय तक धूप में नहीं रखना चाहिए, नहीं तो सन बर्न की समस्या भी हो सकती है। बच्चे का सिर और मुंह सूर्य की रोशनी से दूर रखें। सर्दियों में बच्चे को धूप में लिटाने से पहले ढंग से कपड़े पहना दें।

बच्चे को नहलाते समय रखें ध्यान

हाइजीन बनाए रखने के लिए उन्हें नहलाना भी काफी जरूरी है, लेकिन सर्दियों में बच्चे को रोजाना नहलाना जरूरी नहीं होता है। उन्हें गुनगुने पानी से नहलाएं। उन्हें ज्यादा समय तक पानी में न रखें। केवल 8 से 10 मिनट ही काफी है। बच्चों को सिर में पपड़ीदार त्वचा भी हो जाती है। उन्हें खींचे न बल्कि कॉटन वूल की मदद से सिर में बेबी ऑयल लगा दें और फिर बाद में नो टियर शैंपू की मदद से शिशु के सिर को धो दें।

शिशु की रोजाना देखभाल की आवश्यकता है, जैसे डेली मसाज करना और उनके साथ कुछ समय तक बातें करना उनकी सेहत के लिए काफी आवश्यक होता है। ■

स्वस्थ एवं उज्ज्वल
त्वचा के लिए

New
Dr. Juneja's
रूप मंत्रा®
Ayurvedic Face Cream & Face Washes

- ✓ Paraben Free
- ✓ Alcohol Free
- ✓ Steroids Free
- ✓ Silicon Free
- ✓ Mineral Oil Free

NO.1 BRAND
WORLD'S GREATEST BRANDS 2015-16 ASIA
INDIA'S MOST TRUSTED BRAND
Most Trusted Brand of Asia 2016
Roop Mantra CUCUMBER Ayurvedic Medicinal Facewash
Roop Mantra NEEM Ayurvedic Medicinal Facewash
Roop Mantra MIX FRUIT Ayurvedic Medicinal Facewash
Roop Mantra CUCUMBER Ayurvedic Medicinal Facewash
Roop Mantra ALOEVERA Ayurvedic Medicinal Facewash
Roop Mantra LIME & MINT Ayurvedic Medicinal Facewash

24x7 Helpline No.: 87259 66666 | Website: www.roopmantra.com | Available at all medical & general stores

अब समय है पेल्विक दर्द को जानने-समझने का

अगर आपने अभी तक दर्द को सिर्फ शरीर में महसूस किया है तो अब समय है पेल्विक दर्द पर बात करने का। नई दिल्ली स्थित मैक्स हॉस्पिटल के पेन मैनेजमेंट डिपार्टमेन्ट हेड डॉ. आमोद मनोचा से इसके बारे में विस्तार से जानते हैं।

डॉ. आमोद मनोचा
(सीनियर कंसल्टेंट एंड हेड पेन मैनेजमेंट सर्विसेस मैक्स हॉस्पिटल)

डॉक्टर की सलाह को नजरअंदाज न करें

पुडेंडल न्यूरलजिया लाइलाज नहीं है। डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाइयों और अपनी दिनचर्या में परिवर्तन लाकर इन बीमारी को दूर किया जा सकता है।

यदि आपको लगता है कि दर्द सिर्फ शरीर में होता है तो समय है कि आप पेल्विक दर्द की दुनिया पर नजर डालें। क्या आपने कभी किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सुना है, जिसे लेटकर अपनी परीक्षा देनी पड़ी हो? ऐसा इसलिए क्योंकि उसे बैठने में दर्द होता हो। क्या आपने किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सुना है, जो ठिठुरती हुई ठंड में फुल पैंट नहीं पहन सकता क्योंकि टाइट कपड़े पहनने से उसे दर्द होता है। यह सब असल में अनुभव होता है और पेल्विक दर्द की दुनिया का सच भी। इस सच को जानने के बाद आप यही सोच रहे होंगे कि यह दर्द किस तरह से करियर, परिवार और जीवनशैली पर नकारात्मक तरीके से असर डाल सकता है।

पेल्विक दर्द के कारणों में से एक पुडेंडल नर्व दर्द है। इसे साइकिलिस्ट सिंड्रोम, एलकॉक्स कैनल सिंड्रोम और पुडेंडल नर्व एंट्रैपमेंट भी कहा जाता है। पुडेंडल नर्व मुख्य नसों में एक है, जो जेनाइटल सेंसेशन, यूरिनरी और बॉवेल फंक्शन के साथ करीब से जुड़ा हुआ है। इस नस में इरिटेशन या डैमेज होने से जेनाइटल, रेक्टल एरिया या पेल्विस के अंदरूनी हिस्से में दर्द या सनसनी होने लगती है।

यह दर्द किसी को भी हो सकता है लेकिन युवा और मध्यम उम्र की महिलाओं में यह दर्द आम है।

पुडेंडल न्यूरलजिया के लक्षण

इस स्थिति से पीड़ित महिलाओं की सबसे आम शिकायत पुडेंडल नसों द्वारा सप्लाई किए गए एरिया में दर्द का होना है। इसे आमतौर पर जलन, दर्द, चुभन या खुजली के रूप में बताया जाता है। बैठने पर स्थिति और बिगड़ जाती है जबकि लेटने या खड़े होने पर स्थिति ठीक रह सकती है। दर्द के साथ सेंसटिविटी बढ़ जाती है और प्रभावित जगह पर पिन और सुई वाली सेंसेशन महसूस होती है। अन्य लक्षणों में बार-बार पेशाब जाने की इच्छा के साथ व्यक्ति को यूरिनरी इनफेक्शन महसूस होता है। यूरिन पास करने के दौरान दर्द, रेक्टल दर्द और बार-बार बॉवेल मूवमेंट करने की इच्छा होती है। सेक्स, उत्तेजना या इजैकुलेशन के दौरान भी दर्द महसूस होता है। कुछ खास टेस्ट की कमी के कारण इसके उपचार में चुनौती बनी हुई है। डायग्नोसिस और अन्य स्थितियों को समझने के लिए इन्वेस्टिगेशन चल ही रहे हैं। इनमें एमआरआई स्कैन और नर्व टेस्ट शामिल हैं।

पुडेंडल न्यूरलजिया के कारण

पुडेंडल न्यूरलजिया का कोई एक कारण नहीं है। यह साइकिल चलाने, लंबे समय तक बैठने या पेल्विक फ्लोर और आसपास की मांसपेशियों के इंटेंस एक्सरसाइज जैसी साधारण एक्टिविटीज के कारण पुडेंडल नर्व के दबने या फंसने के परिणामस्वरूप भी हो सकता है। बच्चे को जन्म देने के दौरान नर्व की स्ट्रेचिंग या ट्रॉमा या गायनोकोलॉजिकल, कोलोरेक्टल, ऑर्थोपेडिक और यूरोलॉजी जैसी सर्जरी से नर्व में चोट लगने से यह स्थिति बन जाती है। नर्व के रास्ते में शारीरिक भिन्नताएं नर्व को दबाव या चोट के लिए बढ़ावा दे सकती हैं। साथ ही, डायबिटीज और हर्पीज़ जैसे बायोकेमिकल कारक भी कारण हो सकते हैं।

पुडेंडल न्यूरलजिया का इलाज

इस स्थिति से निपटने के लिए जीवनशैली में बदलाव के साथ ही दवाइयों की जरूरत पड़ती है। जीवनशैली में बदलाव करके नर्व की सुरक्षा और नर्व के इरिटेशन को कम करने की कोशिश की जाती है। रोगियों को साइकिलिंग, बाइक राइडिंग और लंबे समय तक बैठने जैसी एक्टिविटी से परहेज करने की सलाह दी जाती है। कब्ज, टाइट कपड़े पहनने से बचना भी इन सलाह में से एक है। इसके अलावा फिजियोथेरेपी के साथ दर्द निवारण के लिए इंजेक्शन भी दिए जाते हैं।

पेन किलर

कुछ खास तरह के पेन किलर, जो नर्व पर काम करते हैं, इन लक्षणों को कम करने में मदद करते हैं। हालांकि, इन पेन किलर्स को काम करने में समय लग सकता है। पेल्विक फ्लोर मसल्स को लक्ष्य करके की जाने वाली फिजियोथेरेपी मसल स्पैज्म, असंतुलन और अन्य डिस्फंक्शन को ठीक करने में मदद करती है। इस बीमारी में मानसिक तौर पर सहयोग की बहुत ज्यादा जरूरत पड़ती है। इसके अंतर्गत कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी, मेडिटेशन और रिलैक्सेशन तकनीक शामिल है। ■

NO. 1 BRAND
SELECTED
INDIA 2016

पेट **सफा** तो हर रोग **दफा...**

Divisa

अगर
पेट सफा
खाओगे
बिल्कुल जोर नहीं लगाओगे

super effective

20% EXTRA

पेट सफा टेबलेट्स

अगर आप भी
कब्ज • गैस • एसिडिटी
जैसी परेशानियों से घिरे हुए है,
तो आज ही लीजिए,
आयुर्वेदिक पेट सफा ग्रेन्यूल्स
या टेबलेट। यह पहले दिन
से असर दिखाता है।

Dr. Juneja's
पेट सफा®
Natural Laxative Granules & Tablets

वास्तु में छिपा है आपकी सेहत और समृद्धि का हाल

2021 अपने अच्छे-बुरे अनुभवों के साथ बीत चुका है। अब तो सबकी यही उम्मीद है कि आने वाले समय में हम बीमारियों से दूर रहें और खुशियों के करीब रहें। अगर आप भी सुख-समृद्धि और अच्छी सेहत पाना चाहते हैं तो लता शर्मा के कुछ वास्तु उपाय आपके काम जरूर आएंगे।

लता शर्मा
(ऐस्ट्रोलॉजर, वास्तु कंसल्टेंट, जेमोलॉजिस्ट)

वास्तु में है कई परेशानियों का हल
स्वास्थ्य से जुड़ी समस्या हो या फिर आर्थिक तंगी, वास्तुशास्त्र में ऐसी कई परेशानियों का हल बताया गया है, जिसे अपनाकर आप उत्तम स्वास्थ्य और समृद्धि पा सकते हैं।

नववर्ष का आगमन हो चुका है और नई आशाओं का भी। किन्तु गत दो वर्षों से कोरोना काल में हममें से बहुत लोगों को निराशा का सामना करना पड़ा और स्वास्थ्य एवं धन संबंधी समस्याओं का भी सामना करना पड़ रहा है। यहां पर कुछ वास्तु टिप्स दिए जा रहे हैं, जिसे अपनाकर आप अपने जीवन में कुछ सकारात्मकता ला सकते हैं और जीवन में नई ऊर्जा भर सकते हैं।

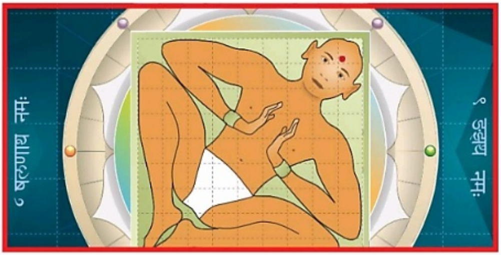
धन व समृद्धि के लिए वास्तु टिप्स

यदि आप धन कमाना और धन संचय करना चाहते हैं तो इन वास्तु टिप्स को अपनाएं, आपके जीवन में धन की कमी नहीं होगी।

- घर में धन का प्रवाह बढ़ाने के लिए आप अपने घर की उत्तरी दिशा में नीले रंग की बोतल में मनी प्लांट लगाएं।
- धन के आगमन के लिए आप घर की दक्षिण पूर्व दिशा (आग्नेय कोण) में हरे रंग के फूलदान में लाल रंग के फूल लगाएं।
- धन, नाम एवं प्रसिद्धि पाने के लिए घर की दक्षिण दिशा की तरफ लाल घोड़ों का जोड़ा रखें, जिसका मुख उत्तर दिशा की तरफ हो।
- खर्चों को कंट्रोल करने के लिए एवं बचत बढ़ाने के लिए घर की दक्षिणी पश्चिम दिशा में पीले रंग का फूलदान रखें।
- घर में पैसे की कमी नहीं आएगी, यदि आप उत्तर दिशा में हरे रंग की कोई सीनरी लगाएं। सीनरी में हरियाली अधिक होनी चाहिए, उसको काले रंग के फ्रेम में लगाएं।
- बैंक बैलेंस बढ़ाने के लिए एवं धन संचय करने के लिए घर की पश्चिम दिशा में टॉयलेट न बनाएं। यदि है तो उसमें सफेद रंग कर सफेद रंग का बल्ब जलाकर रखें। यहां पर किचन या अग्नि नहीं होनी चाहिए।
- धन कमाने व बचत करने के लिए घर में मधुमक्खियों और कबूतर का घोंसला ना बनने दें।
- घर में टूटे शीशे और टपकते नल गरीबी और व्यर्थ खर्च का कारण बनते हैं, इनको ठीक रखें।
- अगर सब कुछ करने के बाद भी धन संचय नहीं हो पा रहा है तो एक छोटा ऊंट का मॉडल घर पर लाएं और उसे पश्चिम दिशा में लगाएं उसका मुंह घर केंद्र बिंदु की तरफ करें। धन संचय होने लगेगा।

उत्तम स्वास्थ्य के लिए वास्तु टिप्स

- वास्तु के हिसाब से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए कुछ छोटे उपायों से आप उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।
- बिस्तर पर सोने की दिशा बहुत महत्त्वपूर्ण है। सर को हमेशा दक्षिण की तरफ होना चाहिए, तब ही नींद अच्छी तरह से आएगी।
- यदि घर में कोई डिप्रेशन से जूझ रहा है तो वह दक्षिण पूर्व की तरफ सर रखकर सो सकता है।
- जिन घरों में अक्सर खांसी, अस्थमा, सांस लेने में तकलीफ से संबंधित परेशानियां रहती हैं वहां किचन हमेशा दक्षिण पूर्व (आग्नेय कोण) में होनी चाहिए। यदि किचन गलत दिशा में बनी है तो वहां पर सफेद रंग करवाएं व सफेद बल्ब जलाकर रखें।
- जिन लोगों को ट्यूमर, कैंसर व सरदर्द जैसी बीमारी हो, उनका बेडरूम उत्तर दिशा में नहीं होना चाहिए।
- परिवार के जीवित या मृत सदस्यों की फोटो घर की दक्षिणी दीवार पर लगाएं, परंतु मृतकों की फोटो पर माला अवश्य चढ़ाएं।
- बेहतर इम्यूनटी के लिए घर की उत्तर पूर्वी दीवारों को हरे रंग में रंगवाएं।
- आजकल बांझपन, संतान उत्पत्ति में बाधा आम बात हो गई है। इस समस्या को दूर करने के लिए अपने घर के उत्तर पूर्व में जलते लैम्प, हीटर या गीजर न लगवाएं।
- घर का केंद्र बिंदु ब्रह्मस्थान कहलाता है। उस स्थान को साफ-सुथरा रखें। वहां पर फालतू का भारी फर्निचर न रखें, अन्यथा उदर विकार और मानसिक समस्याएं हो सकती हैं।
- घर में हर कमरे के चार कोने होने चाहिए आजकल मास्टर बेडरूम के साथ ड्रेसिंग रूम का प्रचलन बन गया है, वहां पर मोटा पर्दा या दरवाजा लगवाएं, नहीं तो कमरे में रहने वाले लोगों को मानसिक परेशानी हो सकती है।
- जिन घरों में दिल से जुड़ी समस्याएं अधिक हैं वहां पर पूर्व दिशा को साफ रखें, वहां हल्का सामान और खिले हुए फूलों को रखें।
- यदि घर में कलह और विचारों में भिन्नता रहती है तो घर में दीवारों पर खाली कीलें हटा दें घर के छत पर ईंधन (पेट्रोल, मिट्टी तेल या कोयला) न रखें। ■



8 गुणकारी आयुर्वेदिक तेलों से निर्मित

Dr. Juneja's

डा.ऑर्थो®

Ayurvedic Oil, Capsules, Spray & Ointment

WORLD'S GREATEST BRANDS 2015-16 IUA

SELECTED NO.1 BRAND INDIA 2014

ज्योतिष्मती तेल ①

जोड़ों में सूजन की समस्या को कम करने में मदद करता है।

② **गन्धपुरा तेल**

जोड़ों के दर्द, मांसपेशियों के दर्द और गठिया में सहायक।

निर्गुण्डी तेल ③

नसों के दर्द और जोड़ों के दर्द में फायदेमंद है।

④ **तारपीन तेल**

जोड़ों में सूजन और दर्द के लिए सबसे अच्छा विकल्प है।

पुदीना तेल ⑤

पुराने जोड़ों के दर्द की स्थिति में अत्यधिक फायदेमंद है।

⑥ **कपूर तेल**

विभिन्न जोड़ों के दर्द में बहुत उपयोगी है।

अलसी तेल ⑦

जोड़ों और मांसपेशियों में सूजन को कम करता है।

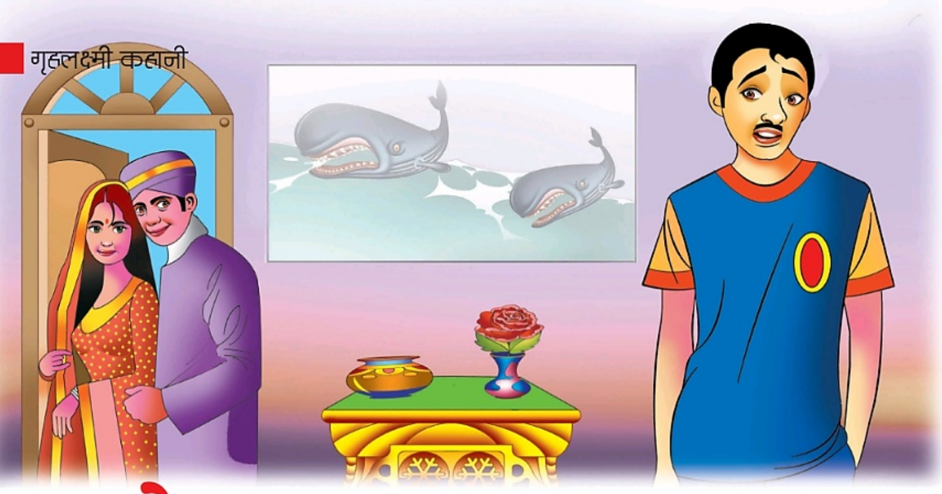
⑧ **तिल तेल**

मांसपेशियों और जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद करता है।

Helpful in Painful Conditions
Dr. Ortho™ Oil
An Ayurvedic Proprietary Medicine
20% EXTRA
100ml+20ml Extra

24x7 Helpline: 7876977777
www.drorthooil.com

8 गुणकारी आयुर्वेदिक तेलों के योग से निर्मित डॉ. ऑर्थो तेल अंदर तक समाकर दर्द को जड़ से कम करने में सहायता करता है। आयुर्वेदिक होने के कारण इसका प्रभाव अल्पकालिक नहीं लंबे समय तक बना रहता है।



ये क्या हुआ

35 सालों में ऐसा पहली बार हो रहा था, मेरा दिल जो मेरे इशारे पर चलता था आज अचानक मुझसे विद्रोह करने लगा। मैं अपने दिल को काबू में नहीं रख पा रहा था।

प्रेमलता यदु

रविवार का दिन यानी छुट्टी का दिन। आपका अपना दिन है जैसे चाहे गुजारिए, कोई कुछ कहने वाला नहीं, लेकिन एक बात का ध्यान रखिए, पैर पसारे पड़े रहने के लिए केवल रविवार या छुट्टी का दिन होना ही अनिवार्य नहीं है, इसके लिए एक और बात का होना बहुत जरूरी है और वह है- आप का स्टेटस सिंगल होना।

वैसे तो मैं रोज जल्दी उठ जाता हूं क्योंकि ऑफिस लेट पहुंचना मुझे कतई पसंद नहीं। मैं अपने परिवार से दूर अकेले रहता हूं क्योंकि शादी अब तक हुई नहीं और गर्ल फ्रैंड की जरूरत कभी पड़ी नहीं। मैं व्यवस्थित रहता हूं। अव्यवस्थित लोगों को देख मुझे चिढ़ होती है। एक बार बचपन में व्यवस्थापन टापिक पर पापा से जो लेक्चर सुना था, वो आज तक याद है और उस दिन के पश्चात आज तक मैं उसे बड़ी शिद्दत से फॉलो कर रहा हूं।

संगीत प्रेमी हूं। 80-90 दशक के रोमांटिक गीत धीमी आवाज में सुनना मन को भाता है।

आजकल के कान फोडू संगीत मेरे समझ से परे है और उन्हें सुनना बर्दाश्त से बाहर, इसलिए मेरे कुछ दोस्त मुझे बूढ़ा तो कुछ आउटडेटेड बुलाते हैं, पर मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता और ना ही मैं उनकी बातों का बुरा मानता हूं। मुझे रंग-बिरंगे फूल मनभावन लगते हैं, इसलिए मैंने अपनी गैलरी में आर्टिफिशियल फूलों के पौधे सजा रखे हैं क्योंकि मिट्टी छूना मुझे कतई पसंद नहीं।

आज मैं देर तक सोना चाहता था लेकिन सुबह से ही तेज म्यूजिक की आवाज और धड़ाम-धड़ाम का शोर सुन मेरी नींद खुल गई। मैं झुंझला कर उठा और गैलरी में जा खड़ा हुआ, जहां मेरे ठीक सामने वाले फ्लैट से म्यूजिक का शोर आ रहा था। शोर इसलिए कह रहा हूं क्योंकि मुझे उसमें शब्द समझ नहीं आते केवल शोर ही शोर सुनाई देते हैं। मैं सोचने लगा इस फ्लैट में तो कोई नहीं रहता था, तभी एक खूबसूरत लड़की पर मेरी नजर पड़ी जो पाश्चात्य संगीत में झूमती हुई गैलरी में रखे पौधों में व्यस्त थी। उसे देख मेरी आंखें खुली की खुली रह गईं। मृग जैसे उसके नयन, लम्बे रेशमी बाल जो हवा में उड़ते हुए उसके चेहरे पर आ रहे थे, मानो उसके गालों को चूमने के लिए आतुर हो, जिसे वह बार-बार अपनी बांहों से हटाने का असफल प्रयास कर रही थी। मैं अपलक उसे निहारने लगा तभी वह मुझे देख अपनी मिट्टी से सने गंदे हाथ हिलाती हुई बोली, 'हाय!' मैं झेप गया। फीकी-सी मुस्कान के साथ उसके हाय का जवाब दे अन्दर आ गया।

गुस्सा तो बहुत आ रहा था। आज छुट्टी के दिन मैं आराम से सोना चाहता था, पर उस लड़की के कान फोडू संगीत की वजह से ऐसा हो ना सका। मन हुआ जा कर उसे डांट लगा आवाज़ धीमी करने को कहूं। ऐसा सोच मैं उठा ही था कि डोर बेल बजा। दरवाजा खोलते ही जगह-जगह से फटे जींस पर सफेद टी-शर्ट पहने, बिखरे बाल और हाथों में ट्रे लिए सामने वही लड़की खड़ी थी।

'मैं अन्दर आ जाऊं' कहती हुई मेरे बिना हां कहे अन्दर आ गई। ट्रे टेबल पर रखती हुई बोली, 'माई सेल्फ खुशी। आपके सामने वाले फ्लैट में दो दिन पहले ही शिफ्ट हुई हूं। योर गुड नेम?'

मैंने रूखे स्वर में कहा, 'राजकिशोर।'

वह थोड़ा व्यंग्यात्मक मुस्कान के साथ बोली, 'नाम थोड़ा लम्बा है, इफ यू डोंट माइंड मैं आपको राज जी बुलाऊं।' मैं चिढ़ते हुए बोला, 'मेरे दोस्त मुझे किशोर बुलाते हैं।'

'वाव...नाईस बट राज साउंड गुड सो मैं आपको राज जी ही बुलाऊंगी।'

उसने मेरे मर्जी के खिलाफ मेरा नामकरण कर दिया और मैं कुछ ना कर सका।

'चलिए ब्रेकफास्ट करते हैं। मैं आपके लिए भी आलू पोहा बना लाई हूं। वीकएंड पर अकेले ब्रेकफास्ट करने में मज़ा नहीं आता।'

उसे इस प्रकार व्यवहार करता देख मुझे ऐसा लगने लगा कि उसकी बाहें पकड़ उसे बाहर निकाल दूं, लेकिन घर आए मेहमान को निकालना मेरे तहज़ीब के खिलाफ है फिर चाहे वह मेहमान बिन बुलाए ही क्यों ना आया हो।

मेरे लिए वैसे भी ये नाश्ता ले कर आई है, तो क्यों ना नाश्ते पर ध्यान केंद्रित किया जाए। मैं गरमा-गरम आलू पोहा का आनन्द लेना चाहता था, किन्तु मेरा ध्यान भटकने लगा। मैं बार-बार उससे नजरें चुरा उसके खूबसूरत चेहरे को देखने

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत

आपका स्वागत करता है

50 Years
1972-2022
NEW DELHI WORLD BOOK FAIR

अधिक जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट
www.nbtindia.gov.in पर जाएं

नई दिल्ली

विश्व पुस्तक मेला

08-16 जनवरी 2022

प्रगति मैदान, नई दिल्ली

प्रात: 10:00 बजे से रात्रि 8:00 बजे तक

थीम
75 आज़ादी का अमृत महोत्सव

सम्मानित
अतिथि देश
फ्रांस

आकर्षण

- CEOSpeak a forum for publishing
- बाल मंडप
- लेखक मंच
- युवा मंच
- नई दिल्ली प्रतिलिप्यधिकार मंच
- सांस्कृतिक कार्यक्रम
- अंतरराष्ट्रीय गतिविधि मंच
- थीम मंडप

शिक्षा मंत्रालय
भारत सरकार

देश का नॉलेज पार्टनर

nbt.india

आयोजक
राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत
शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार

सह–आयोजक
इंडिया ट्रेड प्रमोशन आर्गनाइजेशन

हमसे यहाँ भी जुड़े

@nbt_india | fb.com/NationalBookTrustIndia | LinkedIn linkedin.com/in/nationalbooktrustindia | https://www.kooapp.com/profile/nbtindia

YouTube youtube.com/nbtindia | instagram.com/nbtindia | https://in.pinterest.com/nbtsocialmedia

लगा। उसकी बेकार की बक-बक ना चाहते हुए भी सुनने लगा।

तभी उसने कहा, 'राज जी, पोहे के बाद चाय मिलेगी क्या?'

मैं हड़बड़ा गया। कुछ कह नहीं पाया, तो उसने दोहराया, 'नाश्ते के बाद अब एक-एक प्याली चाय हो जाए। किचन आपका है। चाय आप बना लीजिए, इसी बहाने आपके हाथों की भी परख हो जाएगी।' दिमाग चाय के लिए मना कर देना चाहता था, लेकिन कुछ देर पहले से ही मेरा दिल मेरी सुनना बंद कर चुका था, फिर दिल के आगे दिमाग की क्या औकात? दिल से हार कर मैंने कहा, 'हां-हां, क्यों नहीं! मैं चाय बहुत अच्छी बनाता हूं। तुम पी कर तो देखो।'

ऐसा कह मैं किचन में आ चाय बनाने लगा। वह भी मेरे पीछे किचन में आ गई। फिल्टर से गिलास में पानी लेती हुई बोली, 'वाव, राज जी, आपने तो किचन भी व्यवस्थित रखा है। मैंने गर्व से कहा, 'अव्यवस्था और बिखराव मुझे पसंद नहीं।'

मेरे ऐसा कहते ही वह संजीदा होती हुई बोली, 'कभी बिखर कर देखिए आपको जीना आ जाएगा।'

उसका जवाब सुन मैं आश्चर्यचकित रह गया। चाय पी, जब वो जाने लगी मैं अपना दिल मजबूत करते हुए बोला, 'आज के बाद तुम मेरे घर दोबारा नहीं आना, लोग गलत सोचेंगे।'

वह मुस्कुराती हुई बोली, 'यह भी आप सोचेंगे तो लोग क्या सोचेंगे।'

उसके जाने के बाद मेरी नज़रो में उसका चेहरा घूमता रहा। मेरा दिल मुझे धिक्कारने लगा।

'मुझे उससे ऐसा नहीं कहना चाहिए था।' मैं सारा दिन उसके ख्यालों में खोया रहा। हर थोड़ी देर बाद मैं गैलरी में इस उम्मीद से जा खड़ा होता कि शायद वह दिख जाए पर वह नहीं दिखी। पूरा दिन उसे देखे बगैर ही गुजर गया और रात जागते हुए कटी।

दूसरे दिन जब मैं ऑफिस जाने लगा, उसे आते देख मैंने अपनी कार धीमी कर ली। हवा में उड़ रहे अपने दुपट्टे को संभालती, हाथों में फाईल और कांधे पर बैग लटकाए वह आ रही थी। जैसे ही वह करीब आई, मैं कार रोकते हुए बोला, 'कहां जा रही हो खुशी, आओ मैं तुम्हें ड्रॉप कर देता हूं।'

'नहीं मैं चली जाऊंगी' उसके ऐसा कहने पर भी मैं कार का दरवाजा खोल वहीं रूक गया, फिर वह कुछ कहे बगैर कार में बैठती हुई बोली, 'आप मुझे टैक्सी स्टैंड पर ड्राप कर दीजिए। मैं वहां से अपने ऑफिस चली जाऊंगी।'

उसके बगल में बैठते ही मेरा दिल फिर बेकाबू होने लगा, मैंने कहा, 'कल के लिए आई एम सॉरी।'

'इट्स ओके, राज जी' वह मुस्कुराते हुए बोली।

दिल चाहता था ये वक्त यहीं थम जाए और वह ऐसे ही मेरे बगल में बैठी रहे।

'खुशी तुम मुझे राज कह सकती हो 'जी' लगाने की जरूरत नहीं।'

मैं अपनापन जताते हुए बोला। वह खिल-खिलाकर हंस पड़ी और कहने लगी, 'आप मुझसे इतने बड़े हैं, मैं आपको केवल राज कैसे बुला सकती हूं।'

उसका इस प्रकार हंसते हुए कहना, 'आप इतने बड़े हैं' मुझे बिल्कुल अच्छा नहीं लगा। ऐसा लगा जैसे वह मुझे बूढ़ा कह रही हो। मैं थोड़ा झुंझलाते हुए बोला, 'मैं तुम से ज्यादा बड़ा नहीं केवल 8-10 साल ही बड़ा हूं। 8-10, इस बार वह ठहाके लगाती हुई आश्चर्य से बोली। अब मेरा पारा चढ़ गया। मैं उखड़ते हुए बोला, 'इसमें हंसने की क्या बात है।'

'सॉरी सॉरी राज जी, लगता है आप बुरा मान गए' वह अपनी हंसी रोकती हुई बोली।

मैं भी अपने आपको सामान्य करता हुआ बोला, 'नहीं-नहीं ऐसी कोई बात नहीं।'

अचानक उसने कहा, 'राज स्टॉप द कार।'

मैं समझ ही नहीं पाया, क्या हुआ?

'मेरा स्टापेज आ गया।'

मैं इस प्रकार खोया था कि मुझे पता ही नहीं चला कब टैक्सी स्टैंड आ गया। ऑफिस के लिए मुझे लेट हो रहा था उसके बावजूद मैं चाहता था उसका साथ यूं ही बना रहे, इसलिए मैंने कहा, 'चलो मैं तुम्हें ऑफिस छोड़ देता हूं।'

वह नहीं मान रही थी, लेकिन मैं दिल के हाथों मजबूर हो पहली बार किसी की खुशामद करने लगा और उसे ऑफिस ड्रॉप करके ही दम लिया।

अब तो यह रोज का सिलसिला हो गया था। मैं ऑफिस के लिए तभी निकलता जब वो निकलती। मैं अपना दिल एक ऐसी लड़की पर हार चुका था, जो मुझसे बिल्कुल अलग थी, जिससे ना तो मेरे विचार मिलते थे और ना ही व्यवहार। हाले दिल बयां करने के मैं मौके ढूंढ़ने लगा। रोज इजहारे मोहब्बत की प्रैक्टिस करता, पर जैसे ही वह सामने आती एग्जाम हॉल में आए क्वेश्चन पेपर को देख जो हालत एक स्टुडेन्ट का होता वैसी ही स्थिति मेरी हो जाती और मैं कुछ ना कह पाता।

एक रात अचानक 10 बजे डोर बेल बजा, दरवाजा खोलते ही सामने वही खड़ी थी। उसे देख मेरा दिल फिर तेजी से धड़कने लगा। मैंने उसे अन्दर आने को कहा पर वह नहीं आई, शायद उसे मेरी उस दिन की बात याद थी। वह बाहर से ही बोली, 'कल मैंने घर पर पूजा रखी है, आप जरूर आइएगा।' इतना कह वह चली गई। मैंने मन ही मन निश्चय कर लिया कि कल मैं उसे अपने दिल की बात कह कर ही रहूंगा। दूसरे दिन मुझे ऑफिस जाना था लेकिन मैं नहीं गया। ऐसा भी पहली बार हुआ जब मैं अकारण ऑफिस नहीं गया।

सुबह से ही मैं उसके घर जाना चाहता था परंतु कॉलोनी की महिलाओं और बच्चों को उसके घर पर आता-जाता देख मैं हिम्मत ना जुटा सका। बहुत कम समय में उसने केवल मेरा ही नहीं, कॉलोनी में सभी का दिल जीत लिया था। पूरा कॉलोनी उसी के रंग में रंगा दिखने लगा।

जब शाम को मैं उसके घर पहुंचा, दरवाजा खुला मिला। मुझे देखते ही वह बोली, 'आईए राज, मैं आपका ही इंतज़ार कर रही थी, आप लेट हो गए।'

आज उसे एक और नये रूप में देख, मैं देखते ही रह गया। लाल रंग की साड़ी पर गोल्डन बॉर्डर उसकी खूबसूरती को और बढ़ा रही थी। माथे पर कुमकुम, हाथों में चूड़ियां देख मैं मदहोश हो लड़खड़ाने लगा तभी वह मेरे हाथों में प्रसाद रखते हुए बोली, 'प्रसाद लीजिए।'

मैं प्रसाद एक ओर रखते हुए बोला, 'खुशी तुम रहने वाली कहां की हो।' मेरे सवाल पर उसने सवाल किया, 'क्यों?'

'मैंने कहा, बस यूं ही, तुम्हारा घर कहां है? तुम्हारे माता-पिता कहां रहते हैं?'

मेरे इस सवाल पर उसकी आंखें डबडबा गईं और वह मेरी ओर पीठ कर खिड़की से बाहर देखने लगी। उसका इस प्रकार शांत हो जाना मुझे अजीब-सा लगा। मैं थोड़ी देर मौन रहा। फिर उसके करीब जा उसका हाथ अपने हाथों में लेते हुए बोला, 'क्या मैंने तुमसे कोई गलत सवाल पूछ लिया?'

आज मैंने पहली बार उसके हाथों को थामा था लेकिन वह कोई विरोध किए बगैर बोली, 'नहीं, आपने कोई गलत सवाल नहीं किया, मगर मेरे पास आपके सवाल का कोई जवाब नहीं, क्योंकि मुझे पता ही नहीं मेरे माता-पिता कहां हैं? जब से होश संभाला है मैंने अपने आपको अनाथालय में ही पाया है।'

ऐसा कहती हुई वह मेरी बांहों में बिखर रोने लगी। मैं उसे अपने सीने से लगा उसके स्पर्श को महसूस करने लगा तभी आवाज आई 'खुशी'। वह मेरी बांहों से निकल तेजी से आवाज की ओर चली गई। सामने सुडौल नवयुवक रेशमी पैजामा कुर्ता और माथे पर तिलक लगाए खड़ा था। उसे देख उसकी बांहों में वह अपनी बाहें डालती हुई बोली, 'विक्की ये...'

उस युवक ने उसके होंठों पर ऊंगली रख बीच में रोकते हुए और उसके कांधे पर अपनी बाहें डालते हुए बोला, 'ये राज जी हैं। एम आई राइट?'

वह खिलखिला कर हंसती हुई बोली, 'यस, यू आर राइट' ऐसा कहते हुए दोनों मेरे समीप आ खड़े हुए और फिर वह मुस्कुराती हुई बोली, 'राज ये हैं मेरे पति विक्की। हमने कल ही कोर्ट मैरिज की है। ये भी मेरी तरह अनाथ आश्रम में ही पले-बढ़े हैं।' दोनों को खुश देख मेरी आंखें भी खुशी से छलक गईं, उन्हे प्रणय सूत्र में बंधा देख कर नहीं बल्कि स्वयं के स्वतंत्र रह जाने की खुशी में। मैं पूजा का प्रसाद ले घर लौट आया और पुनः अपने कमरों को व्यवस्थित करने में व्यस्त हो गया। ■

Markfed
PUNJAB

Sohne Punjab da Sohna swaad

SOHNA

GUR & SHAKKAR

Purity Guaranteed | No Adulteration

Boosts Immunity

Detoxify Liver

Markfed
SOHNA
JAGGERY POWDER
Shakkar
The Natural Sweetener
Good Health, Better than Sugar
Markfed
SOHNA
Presents
PESI GUR
THE SWEET GIFT OF NATURE
Naturally Processed 100 % Pure
PREMIUM
Markfed
SOHNA
Presents
MASALA GUR
THE SWEET GIFT OF NATURE

Boosts Intestinal health

Great source of natural Vitamins & Minerals

Markfed Bazaar: CHANDIGARH: SCO 2945-46, Sector 22 C I SCF 25, Sector 16 D.
LUDHIANA: SCO 31 F, BRS Nagar I JALANDHAR: Opp. BSF Chowk.
AMRITSAR: Markfed District Office, Ranjit Avenue.
Sales Centres: Markfed Building, Sector 35 B, Chandigarh
& other Sale Centres in Punjab.

www.markfedpunjab.com

Prabhat2020

किराए का घर

बलदेव का अपने घर से मोह भंग नहीं हो रहा था। रह-रहकर उसे अपनी मां की सीख याद आती थी कि अगर सर पर छत है तो जीवन में सुकून है, लेकिन यह सुकून कहीं पीछे छूटता जा रहा था। अपना गांव-घर होते हुए भी बलदेव अपने भरे-पूरे परिवार के साथ किराए के घर में रहने को विवश था और जब वह अपने गांव-घर की ओर लौटा तब तक बहुत देर हो चुकी थी। बलदेव के लिए भी और उसके अपने घर के लिए भी।

दीनदयाल साहू

रानीगंज गांव का बलदेव एक छोटा-सा किसान है। उसके पास लगभग दो एकड़ की खेती है। अनाज की पूर्ति उसे अपने खेतों से हो जाती है और रोजमर्रा की जरूरतों को रोजी-मजदूरी कर पूरी करता है। बलदेव अपने माता-पिता की इकलौती संतान था। पिता ने बचपन में ही साथ छोड़ दिया और उसका पालन-पोषण मां के भरोसे हुआ। दूर-दूर तक स्कूल नहीं होने के कारण उस समय गांव का माहौल भी ऐसा नहीं था कि पढ़ाई-लिखाई के प्रति लोगों का रुझान हो। बलदेव के बचपन के समय कोई दो-चार कक्षा पढ़ ले तो बहुत बड़ी बात हो जाती थी। मां बार-बार बलदेव को समझाती, 'देख बेटा, हमारे भाग्य में रोजी-मजूरी कर कमाना लिखा है। पढ़-लिख कर क्या करेगा, तूने गांव के स्कूल में जितनी जरूरत थी उतना पढ़-लिख लिया, अब आगे मेरे साथ हाथ बंटा।'

'बेटा, लोगों के पास सब कुछ रहता है पर चैन से रहने के लिए और छाया के लिए खुद का छत नहीं रहता। ऐसे लोग तो सुखी कम और दुखी ज्यादा रहते हैं। लेकिन ऊपर वाले की कृपा से चैन से छाया में रहने के लिए छत हमारे पास है, यही हमारे लिए बहुत बड़ी पूंजी है। बाकी हमारे पास हिम्मत और हाथ-पैर सलामत हैं तो मानो सब कुछ है। मेहनत-मजदूरी करते कैसे भी करके दो जून की रोटी तो कमा ही लेंगे! इससे ज्यादा और हमें कुछ नहीं चाहिए।'

बलदेव भी अब अपनी मां द्वारा मिली हिम्मत को आशीर्वाद मानकर मां की हां में हां मिलाकर उनके कामों में हाथ बंटाने लगा। देखते-देखते समय बीतता गया और बलदेव

बड़ा हो गया। मां की उम्र अधिक होने के कारण वह अब बीमार भी रहती थी। इसलिए वह चाहती थी कि अब बेटे की शादी कर दूं। कुछ दिनों बाद मां की इच्छानुसार बलदेव की शादी पास ही के गांव में रूकमणी से हुई। विवाह के बाद बलदेव की पत्नी रूकमणी भी घर और बाहर के कामों में बराबर हाथ बंटाती। कुछ समय बाद बलदेव के घर एक बेटे का जन्म हुआ। उसने अपने बेटे का नाम किशोर रखा। इस समय तक चारों तरफ लोगों के रहन-सहन, खानपान में काफी बदलाव आ गया था। गांव हो या शहर, लड़का हो या लड़की, माता-पिता दोनों को बराबर मानकर पढ़ाने में ध्यान देने लगे थे। हर कोई बलदेव को भी यही कहता, 'तुम तो पढ़-लिख नहीं सके, अब अपने बच्चों को अच्छे से पढ़ा-लिखाकर काबिल बनाना।'

बलदेव और रूकमणी ने भी सोचा कि हम लोग तो पढ़-लिख नहीं सके, कम से कम बच्चों को पढ़ाकर अपना फर्ज पूरा कर लें। वैसे भी रूकमणी का मायका शहर से लगा होने के कारण और बलदेव से ज्यादा पढ़ी-लिखी होने के कारण वह पढ़ाई के महत्त्व को समझती थी। इसलिए वह चाहती थी कि अपने इकलौते बेटे को अच्छे से पढ़ा-लिखा दे।

जैसे ही किशोर स्कूल जाने लायक हुआ, बलदेव के दूसरे लड़के का जन्म हुआ। उसने उसका नाम मनोज रखा। बलदेव और रूकमणी अब रात-दिन अपने दोनों बच्चों को पढ़ाने-लिखाने में ध्यान देने लगे। बच्चे भी पिता बलदेव और माता रूकमणी की बातों को ध्यान से सुनते और अमल भी करते। किशोर और मनोज भी दोस्तों की संगत से दूर अपने काम से काम रखते। थोड़ा-बहुत घर के बाहर खेल लेते और फिर घर में मां के कामों में हाथ बंटाकर पढ़ाई करने लगते। जैसे-जैसे बच्चे बड़े होने लगे वैसे-वैसे उनकी समझदारी बड़ों जैसी होती जा रही थी। स्कूली शिक्षा अच्छे अंकों से पास करने के बाद शहर के कॉलेज में दोनों को दाखिला मिला।

निर्धन होने के कारण शासन से दोनों बच्चों को पढ़ाई के लिए छात्रवृत्ति भी मिलने लगी। दोनों बच्चों ने कॉलेज की पढ़ाई भी अच्छे अंकों के साथ पूरी कर ली। बच्चों की काबिलियत को देखकर मां-बाप खुश रहते थे। पढ़ाई पूरी होते ही शहर के अच्छे और बड़ी कंपनियों में दोनों बेटों की नौकरी दो साल के अंतराल में लग गई। माता-पिता बच्चों के साथ रहने लगे थे। माता-पिता चाहते थे कि अब गांव के कच्चे छोटे मकान को तोड़कर बड़ा मकान बना लें और बड़े बेटे की शादी कर अच्छी सी पढ़ी-लिखी बहू घर ले आएं। बच्चों ने इस बात पर कहा, 'हम लोग गांव से कोसों दूर शहर में रहने लगे हैं, किशोर कहीं और तो मनोज और कहीं। मां और बाबूजी हम लोगों के साथ रह रहे हैं। आखिर मकान किसके लिए बनाएंगे? और बना लिए तो कौन रहेगा? मकान का कौन उपयोग करेगा? बिना देख-रेख के कितना भी अच्छा मकान हो खंडहर होने में देर नहीं लगेगी।' ऐसे अनेक सवाल-जवाब के बीच सहमति बनी, 'जब गांव में हमें मकान की जरूरत होगी, कभी भी बना लेंगे अभी तो हमें इसकी आवश्यकता दूर-दूर तक नजर नहीं आ रही है।' इस तरह विचार- मंथन के बाद शादी के लिए, केवल शादी के लिए सहमति बनी।

किशोर का विवाह अच्छे घराने से तय होने के बाद गांव के मनोरंजन भवन में धूमधाम से शादी की रस्म पूरी हुई। बलदेव के चचेरे भाई ने गांव में विवाह की सारी जिम्मेदारी अच्छे से की थी। कुछ वर्षों बाद मनोज का भी विवाह हो गया। नियति ऐसी बनी कि नौकरी के दौरान रूकमणी के दोनों बेटों का तबादला दो-तीन वर्षों में होना तय रहता था, इसके साथ ही आए दिन कंपनी के काम से दौरे पर ही रहना होता था। इसका परिणाम यह हो रहा था कि दोनों बेटों का किसी भी स्थान पर स्थाई ठिकाना नौकरी के दौरान होना असंभव-सा लग रहा था। दोनों बहुएं समझदार थीं। वे चाहती थीं कि उनके सास-ससुर भी साथ रहें। वे अपने सास-ससुर का माता-पिता के समान ही आदर-सत्कार करती थीं और चाहती थीं कि उन्हें दूर-दूर तक गांव की याद न सताए। सास-ससुर भी बहुओं को बेटी जैसा सम्मान देते थे। इस तरह सुखपूर्वक सबका जीवन कटने लगा और किसी चीज की कमी महसूस नहीं होती थी।

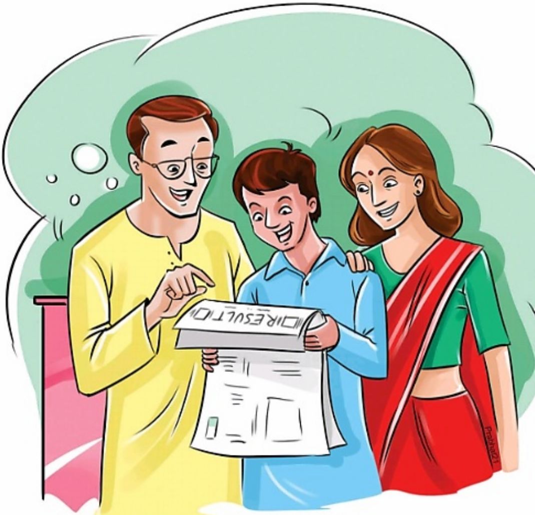
किशोर और मनोज का तबादला होने के बाद जहां भी जाते अच्छा सा कमरा देखकर किराए पर लेना उनकी मजबूरी रहती थी। वह चाहते तो थे कि कहीं अच्छी-सी जगह देखकर मकान बना लें या मकान खरीद लें, लेकिन चाहकर भी ऐसा नहीं कर पा रहे थे। किशोर और मनोज तबादला होने के बाद दूसरे शहर के जिस मकान को किराए पर लेते उस मकान मालिक का व्यवहार भी घर के सदस्यों जैसा होता। घर को छोड़ते समय मालिकों की आंखें नम हो जातीं और वे बेमन से उन्हें विदा करते। अपनी छाया में माता-पिता ने बच्चों को जो संस्कार दिए, उन्हें बच्चे भूल नहीं पाए हैं। इस कारण परिवार के सभी सदस्य घर खाली करते समय वहां धरती को प्रणाम कर बाहर निकलते और कहते, 'हे धरती माता, अपने इस गर्भ में हमें इतने दिनों तक बिना किसी तकलीफ के रहने दिया, हम लोग कितने भाग्यशाली हैं कि तुम्हारे पालने में कभी यहां तो कभी वहां रहने का सौभाग्य मिल रहा है। तेरे आंचल में यहां जितने भी दिन रहे उसके लिए हम आपके आभारी हैं।'

माता-पिता भी कभी-कभी सोचते, इससे तो अच्छा था, कि हम अपने गांव के छोटे से मकान में खुश रहते थे। हमें कोई यह तो नहीं कहता था कि यह तुम्हारा मकान नहीं है। अपना आखिर, अपना होता है। भले हमें यहां कोई कुछ नहीं कहता फिर भी कब कौन मकान खाली करने को कह दे, कब कौन मकान के अंदर हमारे अधिकारों के लिए लकीर खींच दे, ऐसे अनेक प्रश्न अनायास ही मन में घिर जाते। किशोर और मनोज दोनों मिलकर माता-पिता को समझाते, 'हमारे पास सब कुछ है। अच्छी नौकरी, अच्छा पैसा, शान-शौकत। अब रही बात मकान की तो, अगर किस्मत में रहेगा तो समय आने पर वह भी हो जाएगा। आखिर मकान हमारे पहुंच में नहीं है ऐसा तो नहीं है। आज यहां तो कल वहां और परसों कहीं। जिंदगी ही भागदौड़ है। ऐसे में कर भी क्या सकते हैं? जैसा भी हो अपना मकान नहीं सही, पर रह तो चैन से रहे हैं। धरती तो आखिर हम सबकी ही माता है। हम जब तक हैं हमारा अधिकार है। आज किसी का इस पर अधिकार है कल किसी का हो जाएगा, परसों किसी और का। ईट-गारा और पत्थर से मिट्टी पर बना मकान कितना भी मजबूत क्यों न हों? उसे अंत में मिट्टी में ही मिल जाना है। मेहनत से तिनका-तिनका जोड़कर बनाए मकान को छोड़कर हमें भी मिट्टी में ही मिल जाना है। इसलिए उस मां का सम्मान करें कि किराए का घर ही सही, अपने आंचल में हमें कभी दुखी तो नहीं होने दिया।'

इधर माताजी कुछ दिनों तक अस्वस्थ रहने के बाद इस दुनिया को छोड़ कर चली गई। पिता अकेले से महसूस करने लगे। उन्हें अपने पुराने घर की याद आने लगती, पर क्या करें! चाहकर भी वहां जा नहीं सकता। शरीर थक चुका है। जीवन संगिनी साथ छोड़ चुकी है। बेटे अपने कामों में लगे रहते हैं। जैसे-तैसे उनके दिन कटने लगे। पहले कम से कम साल में एक-दो बार घंटे दो घंटे गांव जाकर वहां की माटी को अपने माथे से लगाकर लौट आते। गांव का घर देखरेख के अभाव में जर्जर होकर टूटने लगा था। इधर बलदेव का शरीर जर्जर होना और उधर मकान का...। चाहकर भी कुछ करने की स्थिति में नहीं रहे। कुछ दिनों बाद मकान खंडहर में तबदील भी हो गया। यह बात बलदेव के बेटों को पता थी लेकिन पिता की अवस्था को देखते हुए उन्हें बताना उचित नहीं समझ रहे थे।

Prabhat2020

बलदेव मानो अब टूट-से गए थे। खाली विचारों के उतार-चढ़ाव में अपने को समेट चुके थे। अंत में असहनीय होने पर अपने सभी परिवार के लोगों को बुलाकर अपने मन की बात रखना चाहते थे। बलदेव के कहने पर सभी एक जगह एकत्र हुए। बलदेव रूंधे गले से कहने लगे, 'मेरे प्यारे बेटा-बेटी, पोते-पोती, मुझे अंतिम समय में अब अपने घर की छाया में सुकून मिलेगा, मुझे वहां जाने दो। मेरा मन बहुत दिनों से गांव जाने का हो रहा है। मुझे बेचैनी सी होने लगी है। यह महल नहीं, अपना छोटा सा आशियाना ही मेरे मन को शांति देगा। मैंने अपने मन की बात कह दी, अब तुम लोग जैसा चाहो। बेटों ने मिलकर कहा, 'बाबूजी, हम आपको गांव छोड़ आएंगे तो लोग क्या कहेंगे! बुढ़ापे में मरने के लिए पिता को अकेले छोड़ दिया। कुछ रीति-रिवाज और धर्म भी हैं, जिन्हें निभाना भी हमारी जिम्मेदारी है। अब आप ही बताएं, आखिर गांव के उस घर को बनाकर भी क्या करें? किसके लिए बनाएं? बना भी देंगे तो कौन रहेगा? बच्चों ने पिताजी को समझाते हुए कहा, 'बाबूजी और मां ने कितने कष्ट सहकर हमें पढ़ाया-लिखाया, अच्छी नौकरी के काबिल बनाया, इतने अच्छे पदों पर नौकरी कर रहे हैं। अब आपको अपने बच्चों के सहारे की जरूरत है। आपको तो बच्चों की जरूरत है और बच्चों को बाबूजी की। ऐसे में हम लोग एक दूसरे से पास नहीं रहकर, दूर-दूर रहेंगे तो किसे अच्छा लगेगा।' बाबूजी भी बच्चों की भावनाओं का हमेशा सम्मान करते रहे हैं और इस समय बच्चे अभी जो कह रहे हैं वह जायज भी है। अंत में काफी सोच विचार करने के बाद सभी ने मिलकर फैसला लिया कि हम लोग कुछ दिनों के लिए छुट्टी बिताने के लिए बाबूजी के साथ गांव जाकर अपनी यादों को ताजा करेंगे। इससे हमारे अंदर उठ रही जिज्ञासा भी शांत होगी, फिर उसके बाद सोचेंगे आगे क्या करना है? इस बात पर सभी की सहमति बनी। तय अनुसार बच्चों की गर्मियों की छुट्टियां हो गईं। बच्चे भी अपने दादा और पिता की जन्मभूमि को देखने के लिए लालायित थे। बलदेव अपने गांव जाने के लिए काफी खुश नजर आ रहे थे। हर दिन सुबह उठकर कैलेंडर देखकर समय काटता जाता, जैसे-जैसे दिन कटता जाता, उसका दिन मानों गांव जाने के लिए नजदीक आता-जाता। गांव जाने से पहले गांव में बलदेव के भतीजे को आने की खबर दे दी गई। वह अपने घर में चाचा के परिवार को रहने-खाने का उचित व्यवस्था करने में जुट गया। वह अब गांव का सरपंच भी था। जिस दिन गांव जाने के लिए निकले, बलदेव अपने बच्चों का घर छोड़ने के पहले अच्छी तरह से निहारने लगे। मानो उस घर से कुछ कह रहे हों। बच्चे भी कुछ समझ नहीं पाए और पहले की तरह उस घर की मिट्टी को माथे पर लगाकर निकल पड़े अपनी पैतृक छाया में सुकून पाने। रास्ते भर अपने पोते-पोतियों के साथ खूब मस्ती और हंसी मजाक में लगे रहे। गांव पहुंचने पर लोगों ने बलदेव को रुकने का इशारा किया। देखते-देखते गांव के लोग इकट्ठा हो गए। गांव का सरंपच बलदेव का भतीजा अपने चाचा के परिवार को देखकर काफी खुश हुआ। जैसे ही गाड़ी से बलदेव उतरा वह अपने गांव की पावन मिट्टी को माथे से लगाता इतना खुश हुआ कि मानों बरसों पहले की खोई हुई कोई अनमोल वस्तु मिल गई हो। बलदेव का भतीजा परिवार के सभी सदस्यों को ससम्मान अपने घर लेकर गया। खाने-पीने के बाद बलदेव अपने घर जाने की जिद करने लगा। बलदेव का परिवार और उसका भतीजा किसी तरह हिम्मत जुटाकर उस घर की ओर चल पड़े जहां कभी बलदेव सुकून से अपने घर की छाया में रहता था। बलदेव की याददाशत भी इस समय कमजोर हो चुकी थी। सभी चाहते थे कि बलदेव को किसी अन्य के घर ले जाकर उसकी आत्मा को ठंडक पहुचाएं। पर वे इस मंशा में कामयाब नहीं हुए, क्योंकि बलदेव की याद्दाश्त अभी इतनी तो थी ही कि वह अपने उजड़े मकान की जगह को पहचान गया। बेबस, लाचार सा इधर-उधर टपकते आंसू से निहारते मानो कुछ न कहते हुए भी बहुत कुछ कहते जा रहे थे। वे सबको नजर उठाकर देख रहे थे, पर सबकी नजरें झुकी हुई थीं। बलदेव के लाचार तन को तो सब लोगों ने अब तक तो रोक लिया, पर उसके मन को कोई रोक न सका और वे बेबाक कहने लगे, 'मेरा घर, मेरी छाया, आज नहीं है। ठीक है मेरा है ही नहीं तो कहां रहेगा?' खुले आसमान को एकटक निहारते हुए बोले, 'विधाता ने आज मेरी आंखें खोल दीं। ऐसे घर का मालिक बनने का क्या, जब शरीर ही मानों किराए का और चंद दिनों का मेहमान हो।' लोगों को ऐसा लग रहा था कि बलदेव कुछ कह रहे हैं पर वे लोग सुन नहीं पा रहे हैं। पास जाकर देखा तो आंखें तो खुली थीं, पर आवाज हमेशा के लिए बंद। बेटों ने अपने पिता की आंखें बंद कीं और ईश्वर के आगे नतमस्तक होकर जुट गए अंतिम संस्कार करने के लिए। ■



हाई स्कूल पास

जी हां! मैं हाई स्कूल पास हूं। होने को तो मैं इंटर और बी.ए. भी पास हूं पर सबसे खास बात ये है कि मैं हाई स्कूल पास हूं। जब हमारे प्रदेश में हाई स्कूल का परिणाम सत्रह प्रतिशत गया था, मैं उस समय का हाई स्कूल पास हूं।

डॉ. रंजना जायसवाल

कहते हैं पहला सावन, पहला प्यार और पहला बोर्ड उसकी तो फीलिंग ही कुछ और होती है। बोर्ड तो इंटर में भी दिए थे पर कसम से पहले बोर्ड में जितना डर लगा उतना कभी न लगा।

हम तो उस जमाने के हाई स्कूल हैं जहां पास होना भव सागर पार करने जैसा था। पास हो गए, वही बड़ी बात थी डिवीजन और परसेंटेज कौन पूछे। पूरे खानदान का सीना छप्पन इंच का हो जाता, पूरे मोहल्ले में लड्डू बंट जाते थे। माता जी आंखों में आंसू भरे भगवान के हाथ जोड़े शुक्रिया करना नहीं भूलती। हमें तो आज तक हाई स्कूल का रोल नम्बर भी याद है पांच लाख चौरासी हजार पांच सौ इकतालीस, सच बताएं इस चौरासी नम्बर ने हमें चौरासी लाख देवी-देवताओं की याद दिला दी थी।

ऊपर से इन रिश्तेदारों और पड़ोसियों ने अलग खून पी रखा था। पता नहीं रिश्तेदारों को हम भाई-बहनों से क्या दुश्मनी थी, देखने में तो हम तब भी शरीफ ही दिखते थे। बड़े भाई साहब से एक तड़कता-भड़कता ट्रांसलेशन तो छोटे भैया से गणित का सवाल दाग दिया जाता। बड़े भैया छत और छोटे भाई न जाने क्यों जमीन की तरफ उन सवालों का जवाब ढूंढने लगते। हमारे हाथ-पांव बिना सवाल के ही फूलने लगते, कलेजा मुंह को आने लगता धौंकनी दस फीट दूर से ही सुनी जा सकती थी।

बोर्ड के नाम पर तो हमसे ज्यादा तो हमारी माता जी डरी हुई थीं, भई आखिर उन्हें भी तो मोहल्ले में मुंह दिखाना था!

पढ़ाई के साथ पूजा का समय और व्रत-अनुष्ठान की संख्या बढ़ने लगी। नहाने के बाद सूर्य भगवान को जल, पास के मंदिर में भोले नाथ के चक्कर की संख्या अचानक से बढ़ गई थी। सुना था भोले नाथ अपने नाम के अनुरूप बहुत भोले हैं और हम जैसे मासूम और भोले-भाले बालकों पर अपनी कृपादृष्टि बनाये रखते हैं। हम किसी तरह का कोई रिस्क नहीं लेना चाहते थे, अपनी किस्मत को लिखने के लिए हमने सारे टोटके अपना लिए थे। चिड़ियों को दाना, कौवे को रोटी, काले कुत्ते को दूध और गौ माता को घास खिलाना हमारे रोज की आदत में शुमार हो गया। माता जी हमारी भक्ति देखकर मन ही मन बहुत खुश थी, कभी-कभी तो खुशी से उनकी आंखें भी छलक आतीं। और फिर रिजल्ट का दिन भी आ गया। एक तो रातों की नींद वैसे ही गायब थी, उस पर घड़ी-घड़ी माता जी का ये पूछना पास तो हो जाएगा न, ने भूख भी गायब कर दी थी।

अखबार वाले को एक हफ्ते पहले ही सहेज दिया था पर वो करवा चौथ के चांद की तरह गायब था। हर आहट पर लगता कि वो आया, इतना इंतजार तो पिता जी ने महीने की तनख्वाह आने के लिए भी नहीं किया होगा जितना अखबार के लिए होता था। फाइनली जिसका मुझे नहीं सारे मोहल्ले को था इंतजार वो घड़ी आ ही गई। पूरा का पूरा मोहल्ला उस पर टूट पड़ा। उन दिनों रिजल्ट वाले अखबार को कमर में खोंसकर किसी ऊंची जगह या चबूतरे पर चढ़ जाते। फिर वहीं से नम्बर पूछा जाता और रिजल्ट सुनाया जाता, आठ लाख पैंतीस हजार एक सौ इकतालीस फेल, बयालीस फेल, सैतालिस फेल, छियासी सप्लीमेंट्री!

कोई मुरव्वत नहीं, पूरे मुहल्ले के सामने घनघोर वाली बेइज्जती।

उन दिनों रिजल्ट दिखाने की फीस भी डिवीजन से तय होती थी, लेकिन फेल होने वालों के लिए ये सेवा पूर्णतया नि:शुल्क होती। जानते थे मरे को और क्या मारना, घर वाले कूटने के लिए वैसे ही शस्त्र ढूंढने लगते। जो पास हो जाता, उसे ऊपर जाकर अपना नम्बर देखने की अनुमति होती। टॉर्च को घुमा-घुमाकर या हथेली पर पीट-पीटकर उसकी रोशनी बढ़ाने की कोशिश करने के बाद उस अविश्वसनीय शब्द पास शब्द को अपनी आंखों से देखने की ललक को न रोक पाने वाले मन, कपकपाते हाथों से अखबार और प्रवेश-पत्र से मिलाकर नम्बर पक्का किया जाता और फिर 10, 20 या 50 रुपये का पेमेंट कर पिता-पुत्र माउण्ट एवरेस्ट शिखर पर विजय पताका फहरा कर गर्व के साथ नीचे उतरते।

बात यही खत्म नहीं होती जिनका नम्बर अखबार में नहीं होता उनके परिजन अपने बच्चे को कुछ ऐसे ढांढस बंधाते, 'अरे, कुम्भ का मेला है क्या, जो बारह साल में आएगा और न ही लिप ईयर वाला कैलेंडर जो सोच-सोचकर आएगा, अगले साल फिर दे देना एग्जाम...।

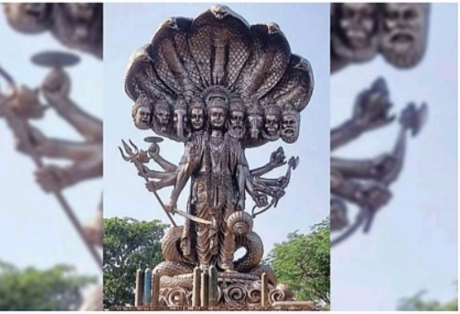
पूरे मोहल्ले में रतजगा होता। चाय और पकौड़ियों के दौर के साथ चर्चाएं चलती, अरे फलाने के लड़के ने तो पहली बार में ही हाई स्कूल पास कर लिया, भगवान जाने ये हमारी पढ़ाई का कमाल था या फिर भोले नाथ की कृपा एक ही बार में निकल लिए और माता जी के माता रानी अवतार से बच गये। ■

ज्योति सोही

अब चाय की चुस्की के बाद खा जाइए कप, पटना जंक्शन पर जल्द मिलेगी मैजिक टी

आमतौर पर लोग चाय पीने के बाद कप इधर से उधर फेंक देते हैं। मगर पटना जंक्शन पर जल्द शुरू होने वाली मैजिक टी इन एडिबल कप्स सभी परेशानियों का एकमात्र समाधान साबित हो सकता है। देखने में बेहद खूबसूरत और हूबहू चाय की प्याली के बने इस मैजिक कप की खास बात ये है कि चाय खत्म होने के बाद इसे न तो फेंकने और न ही तोड़ने की जरूरत है। जी हां, चाय पीने के बाद आप इसे खा सकते हैं।

आईआरसीटीसी की ओर से जल्द शुरू की जाने वाली इस सुविधा के चलते आपको स्पेशल चाय के लिए 25 रुपये चुकाने होंगे। हालांकि बेंगलूरू समेत बड़े महानगरों में लोग पहले से ही इस मैजिक टी का लुत्फ उठा रहे हैं। इस सुविधा के बाद आपको न सिर्फ चाय के साथ बिस्किट का भी आनंद मिलेगा, बल्कि जगह-जगह फैली गंदगी और कूड़े के ढ़ेर से भी राहत मिलेगी।



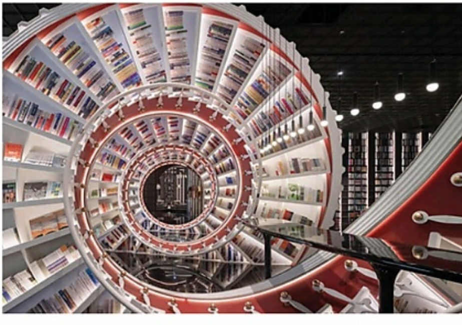
कुरूक्षेत्र में श्रीकृष्ण की 40 फीट ऊंची भव्य प्रतिमा को किया स्थापित

हरियाणा के कुरूक्षेत्र के ज्योतिसर तीर्थ स्थल में 35 टन वजन की श्रीकृष्ण की विशाल प्रतिमा को स्थापित किया गया है। इस विशाल प्रतिमा की उंचाई 40 फुट से ज्यादा है। श्रीकृष्ण के इस विराट स्वरूप को 10 करोड़ की लागत से तैयार किया गया है।

आपको बता दें कि श्रीकृष्ण मूर्ति का निर्माण कार्य विश्व प्रख्यात मूर्तिकार पद्म भूषण राम वी सुतार और उनके बेटे अनिल के निर्देशन में किया गया है। इस भव्य मूर्ति को एक साल में 80 मजदूरों ने मिलकर तैयार किया है। श्रीकृष्ण प्रतिमा में उनके नौ रूपों- श्री गणेश, ब्रह्मा, शिव, नरसिंह, हनुमान, परशुराम, अग्रीव, अग्नि देव और विष्णु को प्रदर्शित किया गया है। साथ ही मूर्ति में शेषनाग भी हैं। यह मूर्ति चार धातुओं से मिलकर बनी है, जिसमें 85 प्रतिशत कॉपर, 5 प्रतिशत टिन, 5 प्रतिशत जिंक और 5 प्रतिशत लेड शामिल है।

स्पाइरल आकार का बुक स्टोर चीन के शेनयांग शहर में आरंभ हुआ

चीन के शेनयांग शहर में अनूठे स्पाइरल डिजाइन वाला एक बुक स्टोर बनाया गया। खूबसूरती की बेहतरीन मिसाल पेश करते इस बुक स्टोर के डिजाइन को देखने के लिए लोग खासतौर से पहुंच रहे हैं। इस स्टोर की सीढ़ियां ही नहीं बल्कि बुक शेल्फ भी स्पाइरल आकार में डिजाइन किए गए हैं। किताबों की इस खूबसूरत दुकान और इसकी बुक शेल्फ को शंघाई की एक फर्म एक्स प्लस लिविंग स्टूडियोज के ली शियांग ने डिजाइन किया है, जो अब तक कई बुक स्टोर्स को डिजाइन कर चुके हैं। पब्लिशर जिन हाओ ने झोंग्शहयूज बुक स्टोर्स की स्थापना की थी। इनके बुक स्टोर्स की चेन पूरे चीन में फैली हुई है। इस बुक स्टोर में चार सेक्शन बनाए गए हैं। इसमें कॉन्सेप्ट एरिया, फोरम एरिया, बच्चों के पढ़ने का कमरा और एक सम्मेलन स्थान यानी कांफ्रेंस स्पेस शामिल हैं। इसके अलावा स्पाइरल से होकर गुजरने वाला काला टेबल इस स्टोर की खूबसूरती को चार चांद लगा रहा है।



अंदर से विला की तरह दिखने वाली इस वैनिटी बॉक्स की कीमत है 15 करोड़ रुपये से भी ज्यादा

ये नज़ारा है, विला ऑन वील्स का, जो बाहर से दिखने में भले ही एक बस है। मगर अंदर कदम रखते ही आपको सभी सुविधाएं प्राप्त होगीं। जी हां, जर्मन मोटर होम कंपनी वॉकनर ने मोबिल परफार्मेंस एस नाम की बस लॉन्च की है। इसमें लीविंग रूम, लाउंज, बेडरूम, दो चालीस इंच टीवी, मार्बल टॉप किचन के अलावा बाथरूम, शॉवर जैसी लग्जरी सुविधा भी है।

अंदर से विला की तरह नज़र आने वाली इस बस के नीचे कार पार्किंग की भी व्यवस्था है। इसकी कीमत 15 करोड़ रुपये से भी अधिक है। इस बस में सोने के लिए पर्याप्त जगह है, साथ ही आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित किचन और बाथरूम भी है। 40 फीट लंबी इस बस में कार को पार्क करने के लिए एक विशेष इलेक्ट्रो हाइड्रोलिक लिफ्ट भी लगाई गई है, जिसके जरिए आप आसानी से कार को बस के नीचे की तरफ पार्क कर सकते हैं। इस प्रकार का मोटर होम उन लोगों के लिए किसी तोहफे से कम नहीं है, जो सैर सपाटे के लिए अक्सर नई-नई जगहों और शहर से दूर जाना भी पसंद करते हैं।

रिटायर्ड इंजीनियर ने विमान को बनाया अपना आशियाना

अमेरिकी राज्य ओरेगन के हिल्सबोरो शहर का अनोखा घर काफी चर्चा में है, जिसे एक रिटायर्ड इलेक्ट्रिकल इंजीनियर ब्रूस कैम्पबेल ने तैयार किया है। 64 वर्षीय ब्रूस कैम्पबेल जब तीस वर्ष के थे, तब उन्होंने दस एकड़ का एक प्लॉट खरीदा था। उसी वक्त उन्होंने इस प्रकार का नायाब कार्य करने का मन बना लिया था। ब्रूस कैम्पबेल ने एक पुराना बोइंग 727 एअरप्लेन खरीदा। उसे खरीदने के बाद अपने घर लाकर दुनिया का सबसे अनोखा घर तैयार किया।

विमान में कैंपबेल अपने फ्यूटन पर आराम करते हैं। कैंपबेल के इस विमान में वॉशिंग मशीन, सिंक और अस्थायी शॉवर भी हैं। कैंपबेल विमान के अंदर अपना अधिकांश भोजन टोस्टर या माइक्रोवेव की सहायता से बनाते हैं। इसके अलावा वे ज्यादातर डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ और अनाज ही खाते हैं।

पेरिस ओलंपिक 2024 की ओपनिंग सेरेमनी स्टेडियम में नहीं नदी पर होगी

पेरिस ओलंपिक-2024 की ओपनिंग सेरेमनी, इस बार पारंपरिक रूप से होने के बजाय नदी पर होगी। आयोजकों ने सेरेमनी को स्टेडियम की जगह शहर के बीचों बीच आयोजित करने का फैसला लिया है। ओलंपिक इतिहास में पहला ऐसा मौका है, जब सेरेमनी समारोह स्टेडियम के बाहर होगा। इसकी सबसे खास बात यह है कि सेरेमनी में होने वाली परेड भी नदी पर ही होगी।

एफिल टॉवर के पास सीन नदी में 200 से ज्यादा देशों के खिलाड़ी 160 नौकाओं पर सवार होकर पारंपरिक परेड में शामिल होंगे। यह परेड पोंट डी आस्टरलिट्ज और पोंट डी ऐना ब्रिज के बीच 6 किमी लंबी होगी, जो एफिल टावर के पास खत्म होगी।

आयोजन समिति के अध्यक्ष टोनी एस्टांगुएट ने कहा कि गेम्स अपने आप में यूनिक होंगे और ये किसी के लिए भी एक लाइफटाइम मूवमेंट होगा। इस मौके पर बोट्स पेरिस के आइकॉनिक स्थल जैसे नोटरे डेम, ऑर्से और लॉवर म्यूज़ियम, पोंट नेफ, ग्रैंड पैलेस, एफिल टॉवर पास से होकर गुजरेंगी। आयोजकों को उम्मीद है कि 6 लाख से ज्यादा लोग इस ग्रैंड फैंस सेरेमनी के गवाह बनेंगे।

मन से बड़ा न कोय...

आत्महत्याओं के पीछे का सबसे बड़ा राज़ है मन पर काबू न होना। 'मन चंगा तो कठौती में गंगा' की कहावत तो हम सभी ने सुनी ही होगी। मन की मूल धारणा वर्चस्व स्थापित करने की होती है। मन जो चाहता है, अगर वह नहीं होता तो जीवन में निराशा का भाव उत्पन्न होता है और यही निराशा जब अवसाद का रूप धारण करती है तो कुछ भी अच्छा नहीं लगता, संभवतः अपनी जिंदगी भी नहीं।

सुधीर जोशी

किसी व्यक्ति का आत्महत्या करना यानी अपनी जीवन यात्रा को बीच में ही समाप्त करने जैसा है। वैसे तो अपने जीवन की यात्रा को बीच में ही छोड़कर जाने वाले लोगों की सूची बड़ी लंबी है। कई बार ऐसे लोगों द्वारा आत्महत्या करने की खबर सामने आती है, जिस पर सहसा विश्वास ही नहीं होता। आत्महत्या करने वाले ये लोग अपने जीवन के ऐसे मोड़ पर थे, जो न केवल अपनी जिंदगी में तरक्की पर थे, बल्कि युवकों के लिए प्रेरणा स्रोत भी बन चुके थे।

सिने अभिनेता सुशांत सिंह राजपूत (14 जून, 2020, मुंबई (महा.), समाजसेविका डॉ. शीतल आमटे (करजगी) 30 नंवबर 2020, वरोरा, चंदपुर, (महा.), तथा प्रवचनकार भैय्यू महाराज उर्फ उदय सिंह देशमुख (12 जून, इंदौर मध्य प्रदेश) की आत्महत्या करने की बात सामने आई तो पहला सवाल लोगों के बीच से यही सामने आया कि इन सर्वसुविधायुक्त जीवन जीने वालों को आत्महत्या क्यों करनी पड़ी! महाराष्ट्र में किसानों द्वारा आत्महत्या करने के समाचार कई बार सामने आए हैं। गरीबी से तंग लोगों द्वारा आत्महत्या करने की बात समझ में आती है, लेकिन दौलत-शोहरत तथा उज्ज्वल भविष्य की पूरी-पूरी संभावना के बावजूद आत्महत्या करना अचरज में डालने जैसा ही है। बाबा आमटे का नाम लेते ही समाज सेवा की उच्च पराकाष्ठा का दर्शन होता है, ऐसे में उनकी पोती डॉ. शीतल आमटे (करजगी) अगर अवसाद के कारण आत्महत्या करे तो फिर गरीबों, परेशानियों से भरे लोग क्या करें! अभिनेता सुशांत सिंह राजपूत के बारे में भी यही कहा जा रहा था कि वे भयंकर अवसाद भरा जीवन जी रहे थे। बड़े बजट की फिल्में न मिलने के कारण वे निराशा भरा जीवन जी रहे थे और 14 जून, 2020 को अपने बांद्रा स्थित आवास पर कपड़े का फंदा गले में लगाकर उन्होंने आत्महत्या कर ली। सीबीआई, बिहार पुलिस, मुंबई पुलिस, एनसीबी, ईडी सभी ने जांच की, लेकिन सुशांत की मौत का सही कारण अभी तक नहीं पता चल सका है। एम्स की रिपोर्ट में इस बात का खुलासा तो हुआ कि सुशांत सिंह राजपूत ने आत्महत्या की, लेकिन आत्महत्या के पीछे का सही कारण अभी तक सामने नहीं आ सका है। सुशांत सिंह राजपूत की तरह ही डॉ. शीतल आमटे ने भी निराशा तथा अकेलेपन से परेशान होकर आत्महत्या की। जिस आनंदवन में बाबा आमटे निराश्रितों के जीवन में नया उज़ाला भरते थे, उस

आनंदवन में समाज सेवा के प्रखर सारथी की पोती डॉ. शीतल आमटे ने आत्महत्या कर ली। डॉ. शीतल आमटे द्वारा आत्महत्या की घटना के बाद नामी घराने पर जो बदनामी का दाग लगा है, उसे धो पाना मुश्किल है। कहा जा रहा है कि कामकाज और पद को लेकर आमटे परिवार के अंदर कुछ कलह चल रहा था। आनंदवन के महारोगी सेवा समिति की मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. शीतल आमटे (करजगी) ने विषैला इंजेक्शन लगाकर आत्महत्या की है, यही बात अभी तक सामने आई है। बाबा आमटे जैसे समाजसेवी की पोती डॉ. शीतल आमटे द्वारा आत्महत्या करने जैसा कदम उठाना यही बता रहा है कि आनंदवन का वातावरण बहुत ही खराब हो चुका था।

अपने मन पर नियंत्रण न होना

सुंशात सिंह राजपूत तथा डॉ. शीतल आमटे की तरह ही प्रवचनकार भय्यू जी महाराज की आत्महत्या के बारे में सवाल उठाए गए थे। इस मामले की सुनवाई इंदौर न्यायालय में जिला न्यायालय में सुनवाई चल रही है। भय्यू महाराज ने मध्यप्रदेश के इंदौर शहर में 12 जून, 2018 को अपने रिवाल्वर से गोली मारकर आत्महत्या कर ली थी। संपत्ति के विवाद के कारण भय्यू महाराज ने आत्महत्या की, इस बात का खुलासा पुलिसिया जांच से सामने आया है। तीनों मामलों में यह बात सामने आयी है कि मन को नियंत्रित न कर पाने की वजह से ही इन तीनों चर्चित हस्तियों ने जीवन से निराश होकर आत्महत्या का मार्ग अपनाया। वैसे निराशा, अवसाद के चलते आत्महत्या करने वालों की सबसे बड़ी सूची फिल्मी क्षेत्र से जुड़े लोगों की ही है। पैसा, मान-सम्मान होने के बावजूद फिल्मी क्षेत्र से जुड़े लोग अपना जीवन एक झटके में समाप्त करने के लिए कैसे तैयार हो जाते हैं, यह बहुत ही विचारणीय मसला है। उनमें एक तरह की प्रतिस्पर्धा चलती रहती है। उनके मन में सदैव यह बात अस्तित्व में रहती है कि मेरा करियर ठीक से चलेगा कि नहीं। फिल्मी प्रतिस्पर्धा में टिके रहने के लिए अपनाए जाने वाले फार्मूले तथा फिल्मी क्षेत्र के स्थापित कलाकारों की ओर डाले जाने वाले दबाव के कारण मन पर काबू न रख पाने के कारण फिल्मी या छोटे पर्दे की दुनिया के कलाकारों द्वारा आत्महत्या करने का सिलसिला लंबे समय से जारी है।

समाज सेवा तथा प्रवचन की दुनिया से जुड़े लोग अगर आत्महत्या करने लगें तो यह मसला और भी ज्यादा गंभीर हो जाता है।

धैर्य की कमी और अपनों का असहयोग

अपनों द्वारा किया गया अपमान, अपने प्रिय द्वारा लगातार अविश्वास दर्शाने जैसी बातें अवसाद का मुख्य कारण होती हैं। मानव बड़े से बड़े संकट का सामना कर सकता है, लेकिन जब किसी परिवार में अपने प्रिय व्यक्ति ही लगातार अविश्वास, बातों को न मानने तथा स्वयं को अच्छा तथा परिवार के अन्य सदस्यों को तुच्छ समझने लगते हैं तो अवसाद की स्थिति पैदा होती है।

10-12 वर्ष या उससे भी अधिक समय से वैवाहिक जीवन व्यतीत करने वाले पति-पत्नी में अगर एक दूसरे के प्रति विश्वास न हो तो जीवन में अवसाद की स्थिति पैदा होती है। पति के किसी आदत या व्यवहार को पूरी तरह से जाने बगैर उस पर शक करने की प्रवृत्ति भी अवसाद का कारण बनती है। कहने का आशय यह है कि अगर किसी परिवार के सदस्यों के बीच संदेह, अविश्वास उत्पन्न होता है तो वह आगे चलकर आत्महत्या या फिर तलाक के रूप में सामने आता है। सुशांत सिंह राजपूत, डॉ. शीतल आमटे तथा भय्यू महाराज की आत्महत्या के मामलों में भी अकेलापन, एक दूसरे के प्रति अविश्वास, भ्रम तथा स्वयं को दूसरे की तुलना में श्रेष्ठ समझने जैसे मामले ही सामने आए हैं। चाहे सुशांत सिंह राजपूत हों, डॉ. शीतल आमटे हों या फिर भय्यू महाराज हों, इन तीनों ने अपने-अपने क्षेत्र में बड़ा नाम कमाया है, फिर उन्हें आत्महत्या जैसे कदम क्यों उठाना पड़ा? यह गहन शोध का विषय है।

अधूरी जानकारी जिस तरह से सही लक्ष्य तक पहुंचने में बाधक बनती है, उसी तरह जीवन में अविश्वास, भ्रम, दूसरे से आगे निकलने का भय, प्रतिस्पर्धा में पराजित होने संबंधी भय, ये कुछ ऐसी बातें हैं, जो अच्छे तथा सुखी जीवन जीने वालों को भी कष्ट भरा जीवन जीने के लिए मजबूर कर देती हैं। डॉ. शीतल हो या फिर सुशांत सिंह राजपूत या फिर भय्यू महाराज इन तीनों के मन काबू में नहीं थे, उनके मन में कोई-कोई ऐसी बात चल रही थी, जिसे वे किसी से बताते नहीं थे, लेकिन उससे परेशान जरूर थे, वे भले ही ऊपर से कुछ नहीं कह पा रहे थे, लेकिन उनके मन में हजारों सवाल थे, वे सवाल हर दिन उनसे उत्तर मांगते थे, लेकिन जब सवालों को उनके उत्तर नहीं मिले तो उलझन पैदा हुई और इसी उलझन ने उन चर्चित चेहरों को अपनी जीवन लीला समाप्त करने के लिए बाध्य कर दिया।

घर में पोथी का पाठ करने वाला अगर अपनों पर ही संदेह व्यक्त करे तो पोथी पाठ करने वाले की नीयत का खुलासा हो जाता है। इसलिए बगैर पूरा सच जाने किसी पर आरोप लगाना और वह आरोप अगर गलत हो तो जिस पर वह आरोप लगा है, वह आत्महत्या करने में जरा भी देर नहीं लगाएगा। अगर सुशांत सिंह राजपूत तथा डॉ. शीतल आमटे ने धैर्य रखा होता तो शायद वे समाज के लिए और भी बहुत कुछ कर सकते थे, लेकिन मन की सत्ता को ठेस लगी और सब कुछ समाप्त हो गया। जो लोग इन हस्तियों के करीबी रहे हैं, वे तो हर दिन उन्हें याद करते ही होंगे, लेकिन जो लोग कभी-कभी इन तीनों चेहरों की ओर जब भी देखेंगे तो उनके मुंह से यही निकलेगा कि काश इन लोगों ने आत्महत्या नहीं की होती तो इससे समाज को बहुत कुछ हासिल होता, लेकिन मन ने इन लोगों की बुद्धि को इतना ज्यादा जकड़ कर रख लिया कि बुद्धि ने काम करना ही बंद कर दिया और मौका ताड़कर मन ने ऐसा कुछ कर दिया, जो नहीं होना चाहिए था, शायद इसलिए यह कहा जाता है कि 'मन से बड़ा न कोय।' ■

कॉरपोरेट स्टाइलिंग में सूट्स के नए पैटर्न्स

एसेसरीज में लेस इज मोर

सूट को कैरी करना इतना आसान नहीं है। एसेसरीज के लिए लेस इज मोर का फॉर्मूला बेहतर है। यानी कि कम में ज्यादा। मेकअप में भी यही फॉर्मूला अपनाएं। न्यूड मेकअप करें, आप ईवनिंग में स्मोकी आईज कर सकती हैं।

फ्लेयर बॉटम के साथ

वैसे तो सूट ट्राउजर के साथ पहने जाते हैं, लेकिन आप पैंट के अंदर भी वैरिएशन कर सकती हैं। इन दिनों फ्लेयर बॉटम सूट महिलाएं पहनना ज्यादा पसंद कर रही हैं। यह आपके शरीर पर सहज रहता है और आपको स्टाइलिश लुक भी देता है।

प्रोफेशनल लुक के लिए कॉरपोरेट्स में बिजनेस वूमन का सूट्स में उपस्थित होना एक आम बात है। अगर आपको भी यह प्रोफेशनल लुक पसंद है तो कुछ पहलुओं का ध्यान रखना जरूरी है।

याशमीन सिद्दिकी

स्कर्ट के साथ

अगर आप सूट में लोअर में स्कर्ट पहनना पसंद करती हैं तो याद रखें कि ट्वीट, लैदर, स्पन, जैसे थिक फैब्रिक में ही स्कर्ट अच्छे लगते हैं। स्कर्ट में सूट का लुक अच्छा आता है। अगर आप लीन बॉडी टाइप की मालकिन हैं तो ये स्टाइल आपके लिए ही है।

टू एंड वन बटन कोट

इस विंटर महिलाओं के कोट में वन बटन और टू बटन के साथ डबल प्रेस ट्रेंड में है। आप भी इस लुक को कैरी कर सकती हैं। इसके साथ मोती, चांदी या हीरे के स्टड्स अच्छे लगेंगे।

प्लेन के साथ

अगर आप प्लेन सूट पहनना पसंद करती हैं, तो उसके साथ एसेसरीज रंगीन रखें। इसमें टाई, स्कार्फ, शर्ट्स में स्ट्राइप्स और चेक का कॉम्बिनेशन हो सकता है। इसमें हल्के फ्लोरल प्रिंट का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। काले, नीले, स्लेटी, भूरे रंगों वाले प्लेन सूट की मॉनोटोमी यानी एक जैसे लुक में बदलाव आएगा।

फैशन में किसने हरा रंग डाला...

बॉलीवुड अभिनेत्री इन दिनों क्रिसमस कलर्स में से एक ग्रीन में नजर आ रही हैं। इस कलर को अपने वॉर्डरोब में जगह देकर आप भी अभिनेत्रियों की तरह स्टाइलिश दिखेंगी। यह रंग इंडियन स्किन टोन पर बहुत आकर्षक लगता है। हर आउटफिट की स्टाइल को और भी बढ़ाता है।

याशमीन सिद्धिकी

BELIEVE IN MAGIC. TELL STO
REMINISC THE GOOD OLD
BUT LOO TIMISM TO THE F
TRAV N. LEARN M
ATIVE.
SPEN EOPLE YOU AD
LO YOUR HE
NE DO WHAT YOU
B HO YOU
SIMPLE THINGS
OUR
NGS.

लैदर हाईवेस्ट पेंट और फ्लेयर बॉटम (दीपिका)

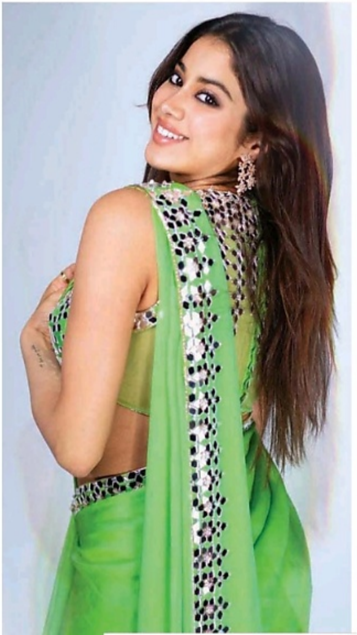
दीपिका पादुकोण अपने हर लुक में चर्चा का विषय बन जाती हैं। अगर आपको भी सर्दियों में लैदर के परिधान पसंद हैं तो लैदर की हाइवेस्ट बॉटम ट्राउजर के साथ बॉटम अप टॉप पहनें।

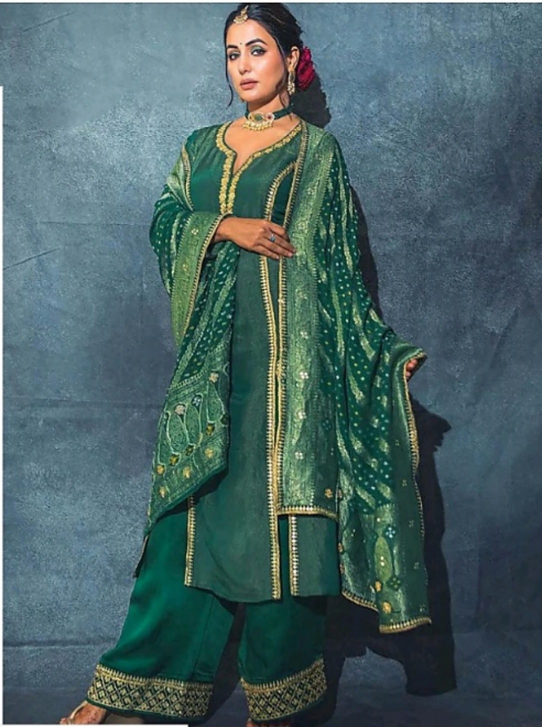
बबली व कॉलेज लुक (श्रद्धा)

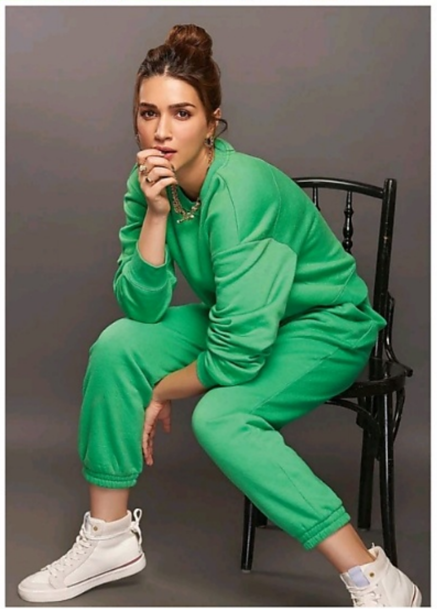
कंफर्ट आपकी पहली प्राथमिकता है तो यह आउटफिट आपके लिए है। श्रद्धा कपूर के इस कॉलेज गोइंग लुक को आप भी अपना सकती हैं। इसमें उन्होंने रोमन सैंडल के साथ स्लिंग पर्स को कैरी किया है। टीनएजर के इस स्टाइल को महिलाएं भी अपना सकती हैं।

जंप सूट विद् बिशप स्लीव्ज (प्रियंका)

आपको फैशनफिएस्टा लगना है तो एक्टर प्रियंका चोपड़ा से आप सीख सकते हैं। उन्होंने एक सिंपल जंप सूट को बिशप स्लीव्ज और ज्वैल नेकलाइन के साथ आकर्षक बनाया है।







प्लेन साड़ी के साथ हैवी बॉर्डर (जाह्नवी)

अगर आपको साड़ी पहनना पसंद है तो आप एक्टर जाह्नवी कपूर के स्टाइल को कॉपी कर सकती हैं। अपनी बॉडी टाइप के अनुसार इस तरह के बॉर्डर से अपनी साड़ी को सजा सकती हैं।

शाही लुक (हीना)

अगर आपको शाही लुक पसंद है तो हैदराबादी सूट ट्राय कर सकती हैं। हिना खान का यह आउटफिट जरी-जरदोजी से सजा है। गले में चोकर व कानों में झुमका पहना है। दुपट्टे की ड्रेपिंग भी हाफ साड़ी की तरह है।

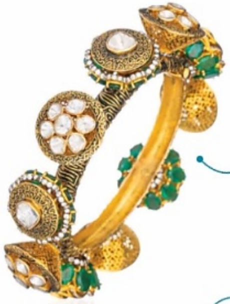
जिम और एयरपोर्ट लुक (कृति)

आजकल सेलिब्रेटी के जिम और एयरपोर्ट लुक के बहुत चर्चे हैं। अपने इस लुक को और स्टाइलिश बनाने के लिए आप एक्टर कृति सेनन का यह स्टाइल अपनाएं। सादगी से परिपूर्ण यह लुक आपको सहज और आकर्षक दिखाएगा।

गहने के बिना अधूरा शृंगार

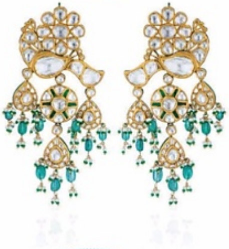
जूलरी हमेशा ही महिलाओं की पहली पसंद रही है। अपने जूलरी के कलेक्शन में वैराइटी और स्टाइल को शामिल कर अपनी आभा में लगाएं चार-चांद। सोने, चांदी, हीरे के साथ खुद को सजाएं व चमकाएं।

याशमीन सिद्दिकी



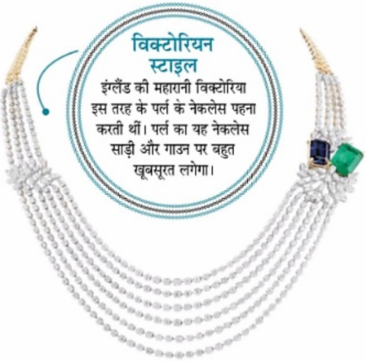
वक्त को थामे पोंची

दादी की पोटली में आपने पोंची जरूर देखी होगी। यह पोंची अब दोबारा ट्रेंड में आ चुकी है। इसे आप ब्रेसलेट, कंगन या वॉच किसी की जगह दे सकती हैं।



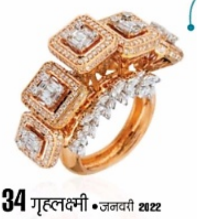
झुमकी और आप

झुमकी एक ऐसी जूलरी है जिस पर शायरों ने न जाने कितने शायरी लिखी और बॉलीवुड के गानों में इसका जिक्र है।



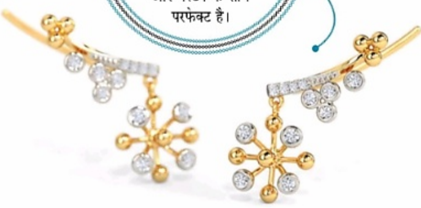
विक्टोरियन स्टाइल

इंग्लैंड की महारानी विक्टोरिया इस तरह के पर्ल के नेकलेस पहना करती थीं। पर्ल का यह नेकलेस साड़ी और गाउन पर बहुत खूबसूरत लगेगा।



गोल्ड के साथ स्टोन

गोल्ड की जूलरी के साथ स्टोन और डायमंड पसंद किया जाता है। अगर आपको एक जूलरी से खुद को सजाने का शौक है तो इस रिंग को पार्टी में पहनें।



कान भी लगेंगे सुंदर

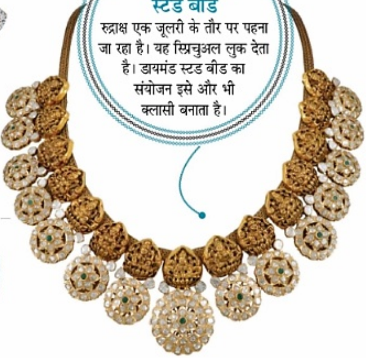
अगर आपको ऊपर तक सजाना है तो ईयरकफ से बेहतर कुछ नहीं। यह आपको मॉर्डन व एथनिक लुक देगा। यह इंडियन और वेस्टर्न के साथ परफेक्ट है।

कंगन कोई सानी नहीं

कुछ जूलरी का कोई मुकाबला नहीं होता। इसी में से एक है कंगन। गोल्ड के कंगन में डायमंड की डिजाइन उसे और भी नाजुक बनाती है।

कर्णफूल है सदा के लिए

डायमंड, नीलम और पन्ने के यह कर्णफूल आपके सिंपल लुक को एलिगेंट बनाएंगे। वेस्टर्न ड्रेसेज का लुक यह कंपलीट करेंगे।



रुद्राक्ष और डायमंड स्टड बीड

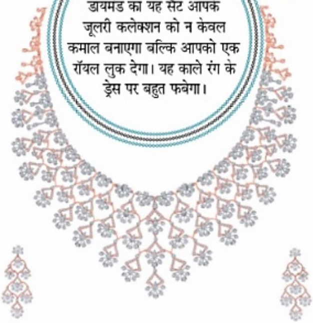
रुद्राक्ष एक जूलरी के तौर पर पहना जा रहा है। यह स्प्रिचुअल लुक देता है। डायमंड स्टड बीड का संयोजन इसे और भी क्लासी बनाता है।

कॉकटेल रिंग

पार्टी में पहने जानी वाली जूलरी में कॉकटेल रिंग सबसे ज्यादा पसंद की जाती है। रूबी, डायमंड और गोल्ड की यह रिंग अट्रेक्शन का केंद्र बनेगी।

डायमंड के स्टड्स

फ्लोरल पैटर्न जूलरी में पसंद है तो इसे आजमाएं। ऑफिस पार्टी में फ्लोरल पैटर्न के डायमंड स्टड खूबसूरत लगेंगे। नीलम का डिजाइन इसके लुक में इजाफा करेगा।



हीरे की चमक

डायमंड का यह सैट आपके जूलरी कलेक्शन को न केवल कमाल बनाएगा बल्कि आपको एक रॉयल लुक देगा। यह काले रंग के ड्रेस पर बहुत फबेगा।

नथ के साथ स्टाइल

हैवी जूलरी पहनने की शौकीन हैं तो अपने ब्राइडल कलेक्शन में इसे शामिल करें। नथ के साथ हैवी ईयररिंग और गले में चोकर पहनकर अपना लुक कंपलीट करें। नथ की बीड्स भी स्टाइलिश लुक देगी।

सौजन्य - कशह लेन, अर्चना अग्रवाल टाइमलेस ज्वेलरी,
पी पी ज्वेलर्स बाय पवन गुप्ता, रिलायंस ज्वेल्स

1

स्टाइल और मेकअप से करें इम्प्रेस

भला कौन-सी महिला होगी, जिसे मेकअप करना पसंद नहीं। बस, कुछ छोटी लेकिन जरूरी बातों का ध्यान रखें। याद रखें कि मेकअप एक कला है आप जितना सीखेंगी उतना बेहतर करेंगी। इस पार्टी सीजन में आप कुछ ऐसे ही प्रयोग कर पार्टी में अपने स्टाइल और मेकअप से सबको इम्प्रेस कर दें।

2

याशमीन सिद्दिकी

1 न्यूड के साथ ग्लॉस

पार्टी की चमक में आपका चेहरा भी चमकदार दिखे, ऐसे में पूरा मेकअप करने के बाद ब्रॉन्जर का उपयोग करें। ध्यान रखें कि अगर डस्की स्किन है तो ब्रॉन्जर और अगर रंग गोरा है तो हाइलाइटर का उपयोग बेहतर रहेगा। मैसी बन इस लुक में चार-चांद लगाएगा। इंटेस लुक के लिए आंखों को हाइलाइट करना न भूलें।

2 बेस्ट को करें हाइलाइट

हर किसी के चेहरे का कोई न कोई हिस्सा बहुत खूबसूरत होता है। आपको याद रखना है कि आपके चेहरे पर सबसे खूबसूरत क्या है। जैसे कि अगर आपके होंठ बहुत अच्छी शेप में हैं तो उन्हें डार्क लिपिस्टक से हाइलाइट करें। कुछ इस अंदाज में आप अपने होंठों को सजा सकती हैं कि लोगों का ध्यान आपके होंठों के अलावा और कहीं जाएगा ही नहीं।

3

एक्वामरीन मेकअप

पूल साइड पार्टीज में ज्यादा शिमरी, क्रीम बेस्ड मेकअप और वॉटरप्रूफ मेकअप बेहतर रहेगा। इसे एक्वामरीन मेकअप कहते हैं। इसमें पानी के रंग, जैसे कि गुलाबी, नीला, हरा, सुनहरा और सिल्वर जैसे शेड का उपयोग होता है। पूल साइड पार्टी में यह मेकअप आपको औरों से अलग बनाएगा। इस मेकअप में शिमर के साथ एक्सपेरिमेंट होते हैं। ध्यान दें कि यह ज्यादा गाढ़ी न लगे, वरना आपका लुक बहुत केकी लगेगा।

3

4

4

एसेसरीज पर फोकस

मेकअप बिना एसेसरीज के अधूरा है। मेकअप और ड्रेस से मेल खाती एसेसरीज आपको भीड़ में अलग बना देंगी। अगर आप चाहती हैं कि आपके बालों की स्टाइलिंग पर सबका ध्यान जाए तो इस स्टाइल को फॉलो कर सकती हैं। यहां डार्क मेकअप के साथ फ्लोरल हेयरबैंड का इस्तेमाल किया गया है। ध्यान दें कि अगर आप डार्क मेकअप कर रही हैं तो हल्का गहना पहनें। हेयर स्टाइलिंग के साथ आईमेकअप पर भी ध्यान दें।

5

इनोसेंस व पीची मेकअप

आजकल के ट्रेंड न्यूड के साथ पीचिश और पिंकिश मेकअप इन है। अगर आपके परिधान हैवी हैं तो शादी पार्टी और प्रीवेडिंग पार्टी में इस लुक का इस्तेमाल करें। इस लुक की खास बात यह है कि सिंपल के साथ आपको स्टाइलिश दिखाता है। वहीं आप अपनी उम्र से काफी कम लगते हैं। यह आपको इनोसेंट लुक देता है।

5

...बात दुलहन के मेकअप की है

हर लड़की चाहती है कि वे अपनी शादी के दिन किसी अप्सरा से कम न लगे। अपनी पसंद के अनुसार कुछ मेकअप ट्रेंड को आजमाएं और इस तरह सजें कि बन जाए आपका दिन यादगार। हर कोई देखे तो बस देखता ही रह जाए।

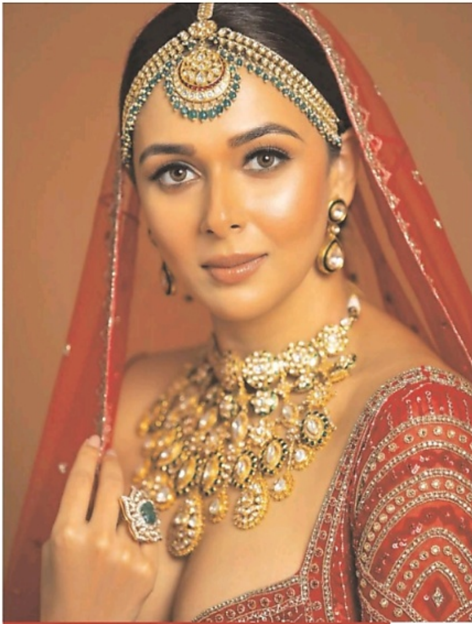
याशमीन सिद्दिकी

शुद्ध भारतीय लुक

माथे पर बड़ी-सी लाल बिंदी के साथ काली कजरारी आंखें और सुर्ख गुलाब, जैसे- होंठ आपको पारंपरिक के साथ दिव्य आभा देंगे। इसके साथ जूलरी और परिधान भी पारंपरिक ताने-बाने में बुना है। पल्लू भी पारंपिरक स्टाइल से ओढ़ा गया है।

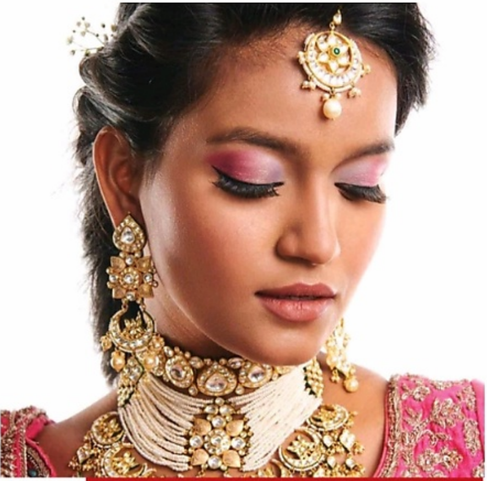
मॉडर्न के साथ पारंपरिक

अगर आप थोड़ा मॉर्डन लुक चाहती हैं तो ट्रेडिशनल जूलरी के साथ मॉडर्न मेकअप करें। डीप कंटोरिंग के साथ हैवी ब्रॉन्जर का उपयोग करें। इसमें गालों को इन्हैंस किया गया है, ताकि आंखों पर ध्यान जाए। अगर माथा चौड़ा है तो मांग पट्टी आकर्षक लगेगी।



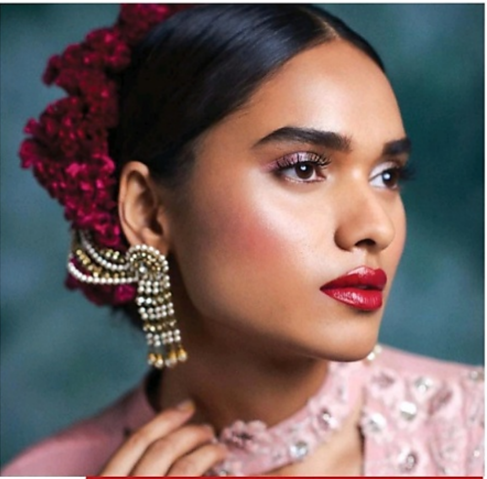
जूलरी है पसंद

अगर आप हैवी जूलरी शादी में पहनना चाहते हैं तो अपने मेकअप को मिनिमल रखना होगा। इससे आपकी जूलरी नजर आएगी। आंखों को गोल्ड शिमर से इन्हैंस करें। यह सिंपल और एलिगेंट लुक देगा।



ब्राउंज लुक

डीप डस्की स्किन के लिए यह मेकअप परफेक्ट है। लिपस्टिक व आईशेड गोल्डन रस्ट रंग के हैं। मॉर्डन लुक पसंद है तो प्री-वेडिंग फंक्शन में इसे अपनाएं। इस लुक में जूलरी भी हाइलाइट हो पाती है। इस लुक के साथ कुंदन-मीना की जूलरी पहनें। इसकी आभा चेहरा भी चमकेगा।

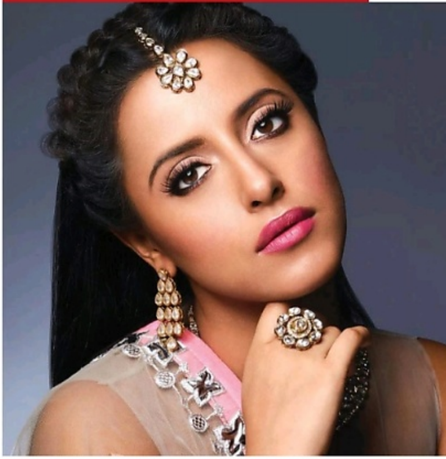


विंटेज लुक

1960 और 70 की बॉलीवुड अभिनेत्रियों का मेकअप स्टाइल अपने ब्राइडल लुक में शामिल करें। इस लुक को और भी इम्प्रेसिव करने के लिए बालों को गुलाब के फूलों से सजाएं। विंटेज लुक चांद बालों के बिना अधूरा है। इसे कैरी करें।

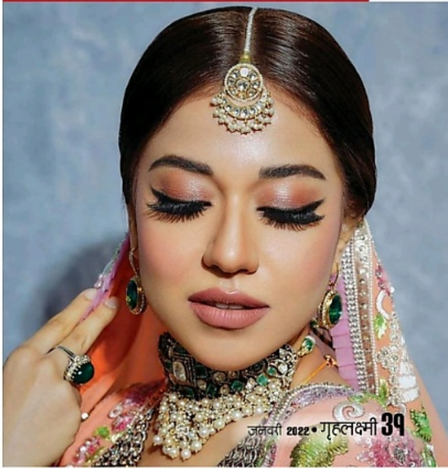
दिन की शादी

नेचुरल लुक पसंद है तो इस ट्रेंड को आजमाएं। यह मेकअप दिन में होने वाली वेडिंग के लिए शानदार है। यह आपको यंग व इनोसेंट ब्राइडल लुक देगा। न्यूडमेकअप के साथ आप आइज को इन्हैंस करके ब्राइडल लुक पाया जा सकता है।



ग्लॉसी लुक की चमक-दमक

ग्लॉसी लुक हर भारतीय परिधान पर फबता है। ब्राइडल मेकअप में यह आजकल बहुत इन है। अगर आप ट्रेडिशनल हैवी मेकअप पसंद नहीं करतीं तो पीच शेड के साथ ग्लॉसी लुक लें। इसमें आप आइज को शिमरी लुक दें। यह आपको एक फ्रेश लुक देंगे।



इन ब्यूटी ट्रीटमेंट्स में अंतर जानती हैं आप!

शादियों का मौसम चल रहा है। पार्लर में सजने-संवरने के लिए भीड़ लगनी भी शुरू हो गई है। चलिए जानते हैं वो तीन ब्यूटी ट्रीटमेंट, जो महिलाए और लड़कियां सबसे ज्यादा कराती है।

सुभाषिनी त्रिपाठी

महिलाएं अपने चेहरे को खुबसूरत और आकर्षक बनाने के लिए क्या कुछ नहीं करती हैं। हर तरह के ब्यूटी ट्रीटमेंट्स लेती हैं, चाहे वह घर पर हो या पार्लर में। कुछ बेसिक ट्रीटमेंट्स हैं, जो महिलाएं पार्लर में कराती ही हैं, जैसे-

क्लीनअप, फेशियल और ब्लीच। लेकिन क्या आप इन तीनों के अंतर, फायदे और नुकसान के बारे में भी जानना जरूरी है। आखिर सवाल खूबसूरती के साथ-साथ त्वचा के ख्याल रखने का भी है-

क्लीनअप क्या है

क्लीनअप पिगमेंटेशन, एक्ने, टैनिंग, डार्क सर्कल्स, टायर्डनेस की समस्या से निजात पाने के लिए कराया जाता है। इसमें फेशियल के मुकाबले मसाज स्टेप्स कम होते हैं और स्टीमिंग की टाइमिंग में भी अंतर होता है। इसके अलावा क्लीनअप इन दोनों के मुकाबले सबसे सस्ता ब्यूटी ट्रीटमेंट है। अगर आपको मसाज स्टेप्स की सही जानकारी है तो इसे आप खुद भी कर सकती हैं।

क्लीनअप के फायदे

- अगर आप धूप और प्रदूषण के संपर्क में ज्यादा आती हैं, तो आप रात में सोने से पहले चेहरे का क्लीनअप जरूर करें। इससे चेहरे के दाग धब्बे और थकावट कम होते हैं।
- गर्मी और सर्दी में होने वाली त्वचा संबंधी समस्याओं का बेहतरीन उपाय है क्लीनअप। इससे चेहरे पर लंबे समय तक नमी बनी रहती है

और चेहरा साफ व चमकदार दिखता है।

- जिनकी स्किन का टाइप ड्राई है उनके लिए क्लीनअप सबसे बढ़िया विकल्प है, क्योंकि, इससे आपकी स्किन हाइड्रेट होती है। ड्राई स्किन पर पसीना कम आता है, जिससे चेहरे पर मृत कोशिकाएं जम जाती हैं और चेहरा पैची दिखने लगता है। ऐसे में क्लीनअप से डेड स्किन निकल जाती है और चेहरा फ्रेश दिखता है।
- क्लीनअप के बाद फेस पैक जरूर लगाएं क्योंकि यह आपके चेहरे पर नमी को लॉक करता है। साथ ही आपका चेहरा स्वस्थ और जवां दिखता है। अगर आप 30 साल के आस पास हैं तो नियमित क्लीनअप जरूर कराएं।
- एक उम्र के बाद बॉडी में कोलेजन (यह त्वचा में कसावट लाता है) का प्रोडक्शन कम होने लगता है। क्लीनअप से चेहरे की मांसपेशियों में कसावट बनी रहती है और झुर्रियां देर से नजर आती है।

क्लीनअप के नुकसान

- अगर आपकी त्वचा सेंसिटिव है, तो आप बहुत देर तक मसाज न कराएं, इससे चेहरे पर रैशेज पड़ जाते हैं।
- क्लीनअप कराते वक्त प्रोडक्ट बहुत ध्यान से चुनें, क्योंकि सबकी स्किन के प्रकार अलग होते हैं। ऐसे में आपको किसी तरह की एलर्जी जैसे- खुजली व जलन की समस्या शुरू हो सकती है।
- ज्यादा क्लीनअप कराने से चेहरे की नमी और हाइड्रेशन कम होने लगती है। इसलिए हमें स्किन की जरूरत के हिसाब से ही क्लीनअप कराना चाहिए।

फेशियल क्या है

फेशियल स्किन पर जमी गंदगी को हटाता है, साथ ही स्किन को चमकदार और एक आकार प्रदान करता है। फेशियल में क्लींजिंग, स्क्रबिंग, मसाज और स्टीमिंग की जाती है। कलीनअप के मुकाबले फेशियल में मसाज अधिक समय तक की जाती है। यह ट्रीटमेंट क्लीनअप के मुकाबले महंगा और ज्यादा अच्छा होता है। इसका असर लंबे समय तक चेहरे पर बना रहता है।

कितने दिनों में कराएं

जिन महिलाओं व लड़कियों की उम्र 18 से 25 है, उन्हें दो से ढाई महीने में एक बार फेशियल करवाना चाहिए। वहीं 30 के बाद एंटी एजिंग की समस्या, जैसे झुर्रियां, डार्क सर्कल्स आदि की समस्या बढ़ जाती है। तो महीने में एक बार फेशियल जरूर कराएं।

फेशियल के फायदे

- फेशियल से आंख के नीचे बने आई बैग्स और डार्क सर्कल्स भी कम होते हैं। इस दौरान एक्सपर्ट खीरे का उपयोग करते हैं, जिससे आंखों को ठंडक मिलती है। खीरे में विटामिन-के होता है, जो आपकी आंखों की त्वचा को हाइड्रेट करता है।
- फेशियल से चेहरे में रक्त प्रवाह बेहतर होने के साथ-साथ कोशिकाओं को भरपूर मात्रा में ऑक्सीजन और पोषक तत्व मिलते हैं। इससे आपकी कोशिकाएं स्वस्थ होती हैं और चेहरे पर चमक व निखार आता है।
- फेशियल के दौरान एक्सपर्ट स्टीम यानी भाप की मदद से आपके त्वचा के रोम छिद्रों को खोलते या साफ करते हैं। साथ ही मृत कोशिकाओं को हटाकर कील-मुंहासों और अन्य त्वचा संबंधी परेशानियों से आपके चेहरे को बचाते हैं।
- फेशियल के दौरान एक्सपर्ट्स एक मास्क तैयार करते हैं, जो त्वचा को हाइड्रेट और रोम छिद्रों को साफ करता है। इसके अलावा हाइपर पिगमेंटेशन को भी कम करता है।
- फेशियल से दाग-धब्बे कम होते हैं और चेहरे की रंगत में भी निखार आता है।

फेशियल के नुकसान

- फेशियल कराने से पहले अपनी स्किन टाइप जरूर जान लें क्योंकि ब्यूटी पार्लर में आमतौर पर एक जैसे ही प्रोडक्ट का इस्तेमाल सबके लिए किया जाता है। यदि आपकी स्किन सेंसिटिव है, तो फेशियल के बाद आपको स्किन एलर्जी हो सकती है।
- बहुत अधिक फेशियल करवाने से स्किन का पीएच बैलेंस बिगड़ जाता है, जिससे कई तरह की त्वचा संबंधी समस्याएं शुरू हो जाती हैं। जैसे-पिंपल्स निकलना, चेहरे पर रूखापन आदि।
- फेशियल के दौरान चेहरे पर लंबे समय तक मसाज और स्क्रब किए जाने के कारण चेहरा रेड हो जाता है, जिससे स्किन इंफेक्शन का खतरा रहता है।

ब्लीच क्या है

ब्लीच इन दोनों से बिल्कुल अलग है। यह एक तरह का रसायन (हाइड्रोजन पेरोक्साइड ब्लीचिंग एजेंट) जो चेहरे के अनचाहे गहरे काले बालों के रंग को हल्का कर देता है। साथ ही चेहरे को रंगत को भी निखारता है। यह इन दोनों से महंगा होता है और इसका असर 20 से 25 दिन तक ही चेहरे पर होता है।

ब्लीच के फायदे

- ब्लीच चेहरे पर मेलेनिन के स्तर को कम करती है, जिससे चेहरे में निखार आती है। ब्लीच से चेहरे की टैनिंग गायब हो जाती है।
- ब्लीच करने से गहरे दाग-धब्बे कम हो जाते हैं। ब्लीच से चेहरे की मृत कोशिकाएं, व्हाइट और ब्लैक हेड्स भी कम हो जाते हैं।
- ब्लीच से सनटैन, लाइनिंग पिगमेंटेशन और अनइवेन टोन को कम करता है।
- ब्लीच के बाद चेहरे पर एलोवेरा जैल जरूर लगाएं।

ब्लीच के नुकसान

- त्वचा पर ब्लीच लगाने से कुछ लोगों को हल्की जलन और खुजली महसूस हो सकती है।
- चेहरे पर ब्लीच लगाते समय अगर यह मुंह के अंदर चली जाए तो थायराइड, ल्यूकेमिया, लीवर डैमेज और हीमोलिटिक एनीमिया जैसी समस्या हो सकती है।
- अगर आपकी स्किन सेंसिटिव है तो इससे चेहरे पर लाल पैचेज भी पड़ सकते हैं।
- ज्यादा ब्लीचिंग से चेहरे की ऊपरी परत पतली हो सकती है, जिससे स्किन कैंसर का खतरा बढ़ सकता है।
- ब्लीच से कुछ लोगों को सूजन जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती है। साथ ही त्वचा पर काले धब्बे और मुंहासे होने की भी शिकायत हो सकती है।

जरूरी सलाह: यह तीनों ट्रीटमेंट कराने से पहले ब्यूटी एक्सपर्ट से जरूर सलाह लें। ■

स्किन को निखारने के लिए आयुर्वेदिक ऑयल अत्यधिक कारगर सिद्ध होते हैं। चाहे रूखी स्किन में जान भरनी हो या ऑयली स्किन में ग्लो लाना हो, ये सब करते हैं। यकीन नहीं होता तो खुद जान लीजिए।

ग्लोइंग स्किन के लिए आयुर्वेदिक ऑयल हैं कमाल

ज्योति सोही

हमारी स्किन के लिए आयुर्वेदिक तेल किसी औषधि से कम नहीं है। आयुर्वेदिक तेल की मसाज से चेहरे पर निखार के साथ-साथ एंटी-एजिंग की समस्या से भी छुटकारा पाया जा सकता है। हालांकि आयुर्वेद में हर तेल का अपना अलग प्रभाव होता है। तेल आपके संपूर्ण सौंदर्य को निखारने की क्षमता रखते हैं। अब आप अपने रूप को निखारने के लिए बाजार में मिलने वाले कॉस्मेटिक्स के अलावा आयुर्वेदिक तेलों का भी इस्तेमाल कर सकते हैं, जो न सिर्फ नेचुरल हैं बल्कि आपकी सुंदरता को निखारने में भी कारगर सिद्ध होते हैं।

जोजोबा ऑयल

ड्राय स्किन के लिए जोजोबा ऑयल काफी फायदेमंद होता है। अगर आपकी स्किन पर पिंपल के दाग-धब्बे हैं तो ये आपकी स्किन को इस तरह से नरिश करता है कि स्किन पर ग्लोइंग टीशू बनने शुरू हो जाते हैं और पुरानी स्किन गायब हो जाती है। जोजोबा ऑयल में जिंक और कॉपर जैसे मिनरल्स होते हैं। इतना ही नहीं इसमें विटामिन बी और ई भी मौजूद होता है, जो आपकी स्किन को यंग बनाए रखने में भी काफी हेल्प करता है।

बेदाग और हेल्दी स्किन के लिए है टी ट्री ऑयल

कई बार धूल, मिट्टी और प्रदूषण की वजह से आपकी स्किन खराब हो जाती है। टी ट्री ऑयल स्किन के लिए काफी अच्छा होता है। ये आपको क्लीयर और ग्लोइंग स्किन देता है, इतना ही नहीं चेहरे के पिंपल भी गायब कर देता है। टी ट्री ऑयल में एंटी-बैक्टीरिअल और एंटी-फंगल प्रोपर्टीज़ होती हैं, जिससे स्किन इंफेक्शन नहीं होता।

ऑयली स्किन के लिए है ऑर्गन ऑयल

ऑर्गन ऑयल में विटामिन-ई, एसेंशियल फैटी एसिड और एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं। ऑर्गन ऑयल कई कॉस्मेटिक प्रोडक्ट्स में भी होता है। इस तेल को लगाने के बाद आपकी स्किन चिपचिपी भी नहीं होती क्योंकि ये ऑयल नॉन ग्रीस्ड

होता है। ऑयली स्किन के लिए ये तेल बेहद फायदेमंद होता है।

नीलगिरि का तेल

नीलगिरि का तेल एंटी-बैक्टीरियल होता है। यह त्वचा के हर तरह के संक्रमण को दूर करता है। मुलायम और दागरहित त्वचा के लिए नीलगिरि के तेल का इस्तेमाल बेहद फायदेमंद है। इससे जलन में आराम मिलता है। साथ ही यह मांसपेशियों के दर्द को दूर करने में भी सहायता करता है।

गुलाब का तेल

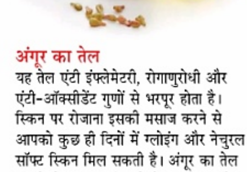
रोजाना सोने से पहले स्किन पर गुलाब के तेल की मसाज करने से आपको अपनी स्किन में एक अलग तरह का बदलाव दिखने लगेगा। हीलिंग गुणों के लिए प्रसिद्ध गुलाब का तेल स्किन को पोषण देने वाले विटामिन और आवश्यक फैटी एसिड से भरा होता है। इसमें फेनोल भी होते हैं। इनमें एंटीवायरल, जीवाणुरोधी और एंटीफंगल गुण होते हैं। गुलाब का तेल गुलाब की पंखुड़ियों से बनता है। गुलाब का तेल एंटी-ऑक्सीडेंट होता है, इसमें विटामिन-ए, सी और ओमेगा-3 एसिड होता है। इसके अलावा एंटी-बैक्टीरिअल और एंटी-माइक्रोबिअल प्रोपर्टीज होती है। ये टिश्यू को रिपेयर कर दाग-धब्बों को खत्म करने में मदद करता है, जिससे आपको ग्लोइंग स्किन मिलती है। इस तेल के फैटी एसिड त्वचा को हाइड्रेट करने में मदद करते हैं, जिससे यह नरम और कोमल हो जाता है और एक साथ खुजली का मुकाबला करने में भी कारगर हो सकता है। गुलाब का तेल स्किन को सॉफ्ट और ग्लोइंग बनाने में काफी कारगर हो सकता है।

सूरज मुखी और अरंडी का तेल

ड्राई स्किन के लिए सूरजमुखी तेल अधिक मात्रा में इस्तेमाल करना चाहिए। रूखी त्वचा वालों को सुंदरता पाने के लिए 10 फीसदी अरंडी का तेल 90 फीसदी सूरजमुखी के साथ मिलाकर लगाना चाहिए। इसे त्वचा पर लगाने से आपको सॉफ्ट स्किन के साथ स्किन पर चमक देखने को मिलेगी। रोजाना सोने से पहले इस तेल की मसाज करें।

कुमकुमादि तेलम

कुमकुमादि तेलम बिना किसी साइड इफेक्ट के आपकी स्किन को क्लीन, टोनर के साथ-साथ मॉइश्चराइज भी करता है। इसके अलावा यह दाग-धब्बों और पिगमेंट्स से भी निजात दिलाता है। इस ऑयल को लगाना बहुत ही आसान है। इसके लिए रोजाना रात को सोने से पहले थोड़ा-सा तेल लेकर हल्के से चेहरे की मसाज करें। कुमकुमादि तेलम एक आयुर्वेदिक तेल है, जो त्वचा को फिर से जीवंत करता है, काले घेरों को कम करता है और एक प्राकृतिक चमक प्रदान करता है।



अंगूर का तेल

यह तेल एंटी इंफ्लेमेटरी, रोगाणुरोधी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है। स्किन पर रोजाना इसकी मसाज करने से आपको कुछ ही दिनों में ग्लोइंग और नेचुरल सॉफ्ट स्किन मिल सकती है। अंगूर का तेल मुंहासे से छुटकारा दिलाने में काफी फायदेमंद हो सकता है। त्वचा को मॉइश्चराइज करके उसकी कोमलता बढ़ाने में यह तेल कारगर हो सकता है। अंगूर के तेल में एंटी-ऑक्सीडेंट तत्वों की मदद से त्वचा को रेडिकल्स से बचाने में भी मदद मिल सकती है।

तिल का तेल

तिल का तेल आसानी से बाजार में उपलब्ध होता है और ये ज्यादा महंगा भी नहीं होता। इसलिए इसे आप अपनी त्वचा के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें कुदरती सन प्रोटैक्शन फैक्टर मौजूद होने के कारण यह त्वचा को काला होने से रोकता है।

नारियल तेल

अपने चेहरे पर नारियल तेल का उपयोग करें, जैसे कि आप रात में किसी क्रीम का उपयोग करते हैं। अपने हाथों के बीच धीरे से रगड़ कर एक बड़ा चम्मच नारियल तेल लें। अपने चेहरे और गर्दन पर लगाएं। आप नारियल का तेल अपनी छाती पर और अपने शरीर के अन्य ड्राई एरिया पर भी उपयोग कर सकते हैं। कपास की बॉल का उपयोग न करें, क्योंकि वे आपके चेहरे पर तेल से चिपके रहेंगे। रात भर में आपकी त्वचा पर नारियल तेल की एक हल्की परत छोड़ दें। अपनी आंखों में नारियल का तेल लगाने से बचें, क्योंकि यह आपकी आंखों की रोशनी को अस्थायी रूप से धुंधला कर सकता है। ■

बीएमआई बताएगा वजन ज्यादा है या कम

किसी व्यक्ति का वजन उसकी लंबाई के हिसाब से होना चाहिए। इसके कुछ मानक चिकित्सकों ने निर्धारित किए हैं। अब सवाल उठता है कि ये मानक क्या हैं, इसका कैसे पता लगाया जाए?

सोनल शर्मा

कहते हैं पहला सुख निरोगी काया। अपने शरीर को स्वस्थ रखना सबसे महत्त्वपूर्ण है और स्वस्थ रखने के लिए वजन को नियंत्रित रखना बेहद जरूरी है। यह जानना भी जरूरी है कि व्यक्ति का क्या वजन हो, जिससे वह स्वस्थ व्यक्ति की श्रेणी में आए। किसी भी व्यक्ति का वजन उसकी लंबाई के हिसाब से होना चाहिए जो उसे पूरी तरह फिट बताए। इस बात को समझने के लिए बॉडी मास इंडेक्स यानी बीएमआई की जानकारी होना जरूरी है। आप ओवरवेट हैं या अंडरवेट, यह बीएमआई के आधार पर जाना जा सकता है।

क्या है बीएमआई

किसी व्यक्ति की लंबाई के आधार पर एक स्वस्थ शरीर के वजन का आकलन करने के लिए एक उपयोगी साधन के रूप में बीएमआई को देखा जा सकता है। बीएमआई यह बताता है कि व्यक्ति के शरीर का वजन आपकी लंबाई के अनुसार सही है या नहीं। यह वास्तव में शरीर की लंबाई और वजन का अनुपात है। बीएमआई शरीर की चर्बी को नहीं नापता है बल्कि शरीर में मोटापे की स्थिति के बारे में बताता है और शरीर की लंबाई के आधार पर आदर्श वजन बताता है। अधिक वजन या मोटापे से पीड़ित होने के कारण स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां बढ़ जाती हैं। इसलिए सही वजन रखने की दिशा में काम करना चाहते हैं तो बीएमआई को जानना मददगार साबित हो सकता है। अगर आपका बीएमआई सही नहीं है, तो आपको डायबिटीज, स्ट्रोक, हाई ब्लड प्रेशर, हाई एलडीएल कोलेस्ट्रॉल, हार्ट डिजीज और ऑस्टियोआर्थराइटिस जैसे स्वास्थ्य जोखिम का सामना करना पड़ सकता है।

कैसे नापते हैं बीएमआई

व्यक्ति के किलोग्राम वजन को उसके वर्ग मीटर लम्बाई से भाग देकर किया जाता है यानी लंबाई को लंबाई से गुणा करते हैं।

ये है फॉर्मूला-

बीएमआई = वजन (किलोग्राम)/(ऊंचाई×ऊंचाई) मीटर में

मान लीजिए वजन 60 किलो है और लंबाई 166 सेमी (1.66 मीटर) है

बीएमआई: $60/(1.66\times1.66) = 21.77$

इस फॉर्मूले को पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए उपयोग किया जाता है, खासकर जिनकी उम्र 20 या उससे अधिक हो।

18.5-24.9 के बीच बीएमआई यानी हेल्दी वेट

बीएमआई लेवल 18.5-24.9 के बीच में आता है तो यह सामान्य स्थिति है यानी लंबाई और वजन के हिसाब से स्वस्थ वजन है। इसे बनाए रखना जरूरी है।

25-29.9 के बीच बीएमआई यानी ओवरवेट

अगर बीएमआई का स्तर 25-29.9 से बीच है तो व्यक्ति ओवरवेट की स्थिति में है। इसका मतलब है कि सामान्य से अधिक वजन है और इसे कम करने के लिए प्रयत्न जरूरी है ताकि स्वस्थ वजन हासिल हो पाए।

30 से ज्यादा बीएमआई यानी मोटापा

बीएमआई इंडेक्स का 30 से अधिक आना ओबेसिटी यानी मोटापा बताता है। लंबाई के

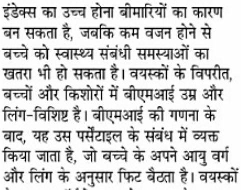
हिसाब से व्यक्ति का वजन काफी अधिक है और वह मोटापे से ग्रस्त है।

40 से ज्यादा बीएमआई यानी अत्यधिक मोटापा

बीएमआई की 40 से अधिक संख्या यह बताती है कि व्यक्ति में ओबेसिटी की स्थिति ने ज्यादा विकृत रूप ले लिया है। इस स्थिति के लिए चिकित्सकीय परामर्श और इलाज की जरूरत पड़ सकती है।

बच्चों और किशोरों में बीएमआई

बच्चों और किशोरों के लिए बॉडी मास इंडेक्स का उच्च होना बीमारियों का कारण बन सकता है, जबकि कम वजन होने से बच्चे को स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का खतरा भी हो सकता है। वयस्कों के विपरीत, बच्चों और किशोरों में बीएमआई उम्र और लिंग-विशिष्ट है। बीएमआई की गणना के बाद, यह उस पर्सेंटाइल के संबंध में व्यक्त किया जाता है, जो बच्चे के अपने आयु वर्ग और लिंग के अनुसार फिट बैठता है। वयस्कों के समान फॉर्मूले का इस्तेमाल करके गणना की जाती है, लेकिन इसे निरपेक्ष मान के रूप में नहीं, बल्कि पर्सेंटाइल के रूप में व्यक्त किया जाता है। पर्सेंटाइल जिसे ग्राफ या पर्सेंटाइल कैलकुलेटर से प्राप्त किया जा सकता है। पर्सेंटाइल समान लिंग और उम्र के अन्य बच्चों के सापेक्ष बच्चे के बीएमआई को व्यक्त करते हैं। सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल (सीडीसी) ने 2 से 20 साल के बच्चों के लिए इस बीएमआई सूची को जारी किया है।



18.5 से कम बीएमआई यानी अंडरवेट

अगर आपकी लंबाई और वजन के आधार पर बीएमआई इंडेक्स 18.5 से कम आता है, तो आपका वजन सामान्य से कम है और आपको इसको बढ़ाने की दिशा में कोशिश करनी चाहिए।

5 पर्सेंटाइल से कम यानी अंडरवेट

ऐसे बच्चों का वजन सामान्य से कम होता है और कुपोषण की स्थिति में भी आ सकते हैं।

5% से 85% से कम यानी हेल्दी वेट

इस पर्सेंटाइल के बीच आने वाले बच्चे एक सामान्य वजन के साथ विकास कर रहे हैं। उनके वजन को लेकर चिंता की जरूरत नहीं है।

85% से 95% से कम यानी खतरा

इस श्रेणी में आने वाले बच्चों को वजन को लेकर सतर्क होना होगा क्योंकि यहां ओवरवेट होने का जोखिम है।

गर्भावस्था में बीएमआई

बीएमआई का इस्तेमाल गर्भवती महिलाओं या बुजुर्गों के लिए नहीं करना चाहिए। बॉडी बिल्डर्स और एथलीट्स के लिए भी बीएमआई का उपयोग नहीं होना चाहिए। इसकी एक बड़ी वजह है कि इन मामलों में यह सही कैलकुलेशन करने में सक्षम नहीं है। बीएमआई मांसपेशियों या वसा को अलग रूप से नहीं समझ पाता है। जैसे कि गर्भवती महिलाओं का वजन बल्कि इसमें गर्भ में पल रहे बच्चे का वजन भी शामिल होता है। गर्भावस्था के दौरान आपका वजन बढ़ता है और हाइट उतनी ही रहती है। जिसके परिणामस्वरूप बीएमआई का स्कोर बढ़ जाता है जिसकी वजह से गर्भावस्था के चलते आप ओवरवेट हो सकती हैं। यह चिंता का कारण तब तक नहीं है जब तक आपका वजन हेल्दी तरीके से बढ़ता है जैसा कि गर्भावस्था की शुरुआत में बताया गया था।

95% के बराबर या इससे अधिक यानी ओवेसिटी

इस पर्सेंटाइल को छूने वाले या इसे पार करने वाले बच्चे मोटापे के शिकार हैं और माता-पिता को इस स्थिति से निपटने के लिए कोशिश करनी होगी।

बीएमआई ही एकमात्र कारक नहीं

बीएमआई आपके समग्र स्वास्थ्य को निर्धारित करने में सिर्फ एक कारक है। बीएमआई के अलावा ब्लड लिपिड लेवल और ब्लड प्रेशर भी यह निर्धारित करने के लिए महत्वपूर्ण माना जाना चाहिए कि क्या आप स्वस्थ हैं या नहीं। एक उच्च बीएमआई का मतलब हमेशा यह नहीं होता है कि आप ओवरवेट हैं। वास्तव में, अधिक मांसपेशियों वाले लोगों में अक्सर उच्च बीएमआई होता है, लेकिन शरीर में फैट का उच्च प्रतिशत नहीं होता है।

चूंकि बीएमआई आपके स्वास्थ्य का सिर्फ एक संकेतक है, इसलिए यदि कम या ज्यादा बीएमआई आता है, तो अपने डॉक्टर से बात करना सबसे अच्छा है। किसी एक्सपर्ट से मिलने से यह निर्धारित करने में मदद मिल सकती है कि क्या कोई अंतर्निहित स्वास्थ्य समस्याएं हैं, जैसे कि अचानक वजन बढ़ना थायराइड की समस्या से जुड़ा हो सकता है। वजन में अचानक बदलाव, कुछ मामलों में कैंसर का लक्षण हो सकता है। इसलिए यह ध्यान रखना जरूरी है कि आपके संपूर्ण स्वास्थ्य को मापने का बीएमआई केवल एक साधन है। ■

जीवनशैली में बदलाव लाकर बनाएं पैन्क्रियाज को सेहतमंद

पाचन संबंधी परेशानियां हैं तो पेट से संबंधित कोई भी छोटी-सी समस्या को न करें नजरअंदाज, ऐसा न हो कि पैन्क्रियटाइटिस या पैन्क्रियाटिक कैंसर जैसे रोग का करना पड़े सामना। सावधान रहें, स्वच्छ और पौष्टिक आहार को अपनी दिनचर्या में शामिल करें।

याशमीन सिद्दिकी

कहने को तो पैन्क्रियाज पेट में दाईं ओर स्थित एक छोटा-सा अंग है। लेकिन ऊपर वाले की बनाई, इस शरीर रूपी मानव मशीन में इस अंग को योगदान भी कुछ कम नहीं। जब इस अंग में कोई छोटी-सी भी समस्या होती है तो पूरा शरीर ही इससे प्रभावित होता है। यह अंग न केवल हम जो भी भोजन ग्रहण करते हैं उसे पचाने वाले एंजाइम का उत्पादन करता है, बल्कि उन हार्मोंस का उत्पादन भी करता है, जो शरीर में ग्लूकोज बनने की क्रिया को नियंत्रित करते हैं। एंजाइम और पाचक रस, पैनक्रियाज से निकलकर छोटी आंत में भेजे जाते हैं, जहां पर यह पेट में भोजन को लगातार बारीक करने का काम करते हैं। इस अंग के खराब होने से अगर प्रमुख रोगों की बात करें तो वह पैनक्रियटाइटिस और इस अंग का कैंसर है।

महिला व पुरुष दोनों

ऐसा नहीं है कि पैनक्रियटाइटिस या कैंसर सिर्फ पुरुषों में होता है या महिलाओं में। यह दोनों को हो सकता है। हां, बच्चों में यह समस्या नहीं होती। बच्चों में अगर इस अंग से संबधित कोई समस्या होती है तो वह है कोई जन्मजात विकार। सबसे पहले विश्लेषण करेंगे पैनक्रियटाइटिस के बारे में-

जब पेट फूलने

हममें से न जाने कितने लोग हैं जिन्हें पाचन से संबंधित समस्या होती है। पेट फूला-सा लगता है, नाभि के ऊपर कुछ दर्द महसूस होता है, हर समय उल्टी जैसा मन होता है। कई बार दर्द निवारक दवाई लेने के बाद भी यह दर्द जस का तस बना रहता है, बुखार भी होता है। चिंता करने की आवश्यकता नहीं है, ऐसा भी हो सकता है कि यह बदहजमी के कारण भी हो या आपको किसी किस्म की कोई फूड एलर्जी हो। लेकिन अगर अक्सर ही आप ऐसा महसूस करते हैं तो डॉक्टर से परामर्श लेने में कोई बुराई नहीं।

पित्त की पथरी न करें नजरअंदाज

पैनक्रियटाइटिस होने के दो प्रमुख कारण हैं- पहला पित्त की पथरी और दूसरा अत्यधिक मात्रा में एल्कोहल का सेवन। पित्त की पथरी में रोगी, जो सबसे बड़ी गलती करते हैं वह है अपने ऑपरेशन को टालना व इस दर्द को सहते रहना। इस तरह के केस में कई बार यह घातक रूप भी ले लेती है और जानलेवा भी बन सकता है। ऐसे में ऑपरेशन को नजरअंदाज न करें। वहीं एल्कोहल का सेवन भी इसका प्रमुख कारण होता है। कोशिश करें कि धूम्रपान और एल्कोहल को अपने जीवन से हटाएं।

यह एक्यूट और क्रॉनिक दोनों तरह का होता है। एक्यूट पैनक्रियाटिज का अगर सही समय पर इलाज मिले तो यह पूरी तरह ठीक हो सकता है। कई बार तो यह इतना हल्का होता है कि यह स्वत: ही ठीक हो जाता है। क्रॉनिक होने पर यह दूसरे अंगों पर बेहद विपरीत प्रभाव डालती है। हालांकि दूरबीन के ऑपरेशन के जरिए इसका ईलाज संभव है।

पैंक्रियाज कैंसर

माना जाता है कि शराब और धूम्रपान के अत्यधिक सेवन से इस अंग का कैंसर होने की संभावना सबसे ज्यादा रहती है।

कैंसर में लक्षण का पता नहीं चलता

कैंसर की दिशा में मेडिकल साइंस ने बहुत प्रगति की है, लेकिन इस अंग के कैंसर को साइलेंट किलर कहा जाता है। सबसे बड़ी चुनौती है कि इस कैंसर की पहचान बहुत देर से होती है। इसकी वजह है कि लक्षणों के आधार पर आप इसे नहीं पहचान पाते। इसके कोई स्पष्ट लक्षण नहीं हैं। यही वजह है कि फर्स्ट या सैकंड स्टेज में यह पकड़ में नहीं आता। अक्सर जब तक इसकी पहचान होती है यह गंभीर रूप ले चुका होता है। हालांकि ऑपरेशन के जरिए इसका इलाज संभव है। दूरबीन के जरिए इस अंग की कीमोथैरीपी भी की जाती है।

कुछ हद तक पहचान

कुछ केसेज में मरीज को पीलिया हो जाता है, भूख नहीं लगती, वह बड़ा ही कमजोर दिखने लगता है और आंखों में पीलापन नजर आता है। लेकिन जो मरीज इस कैंसर से पीड़ित है उसे यह सभी लक्षण नजर आए यह जरूरी नहीं है।

लक्षण के साथ कुछ संकेत

लक्षणों के अलावा कुछ संकेत भी आपको शरीर देता है। इन पर ध्यान देना जरूरी है। अगर सही समय पर हम सतर्क रहेंगे तो इस बीमारी को मात दे पाएंगे। ये हैं कुछ संकेत-

वजन कम होना

जब भोजन को पचाने वाले एंजाइम काम करना बंद करेंगे तो जाहिर है कि आपको भूख नहीं लगेगी। आप जब आहार ही नहीं ले पाएंगे तो वजन तो कम होगा ही। लेकिन कई बार ऐसा भी होता है कि रोगी को भूख लगती है वह भोजन करना चाहता है लेकिन कर नहीं पाता। उसे अपना पेट फूला-सा ही लगता है। ऐसे में व्यक्ति कमजोर, पतले और कुपोषित दिखने लगते हैं।

हर समय थकान

एक उम्र के बाद लोगों के अंदर समस्या होती है कि वे कमजोरी महसूस करने लगते हैं। थकान होना कोई बड़ी समस्या नहीं है, अगर विश्राम के बाद ठीक हो जाए तो। लेकिन अगर आप विश्राम के बाद भी खुद को सामान्य महसूस न करें और बिना कुछ किए ही थका हुआ महसूस करें तो यह कैंसर का एक संकेत है, जिसे नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए।

मल व मूत्र का रंग बदलना

मूत्र के जरिए भी पता चल सकता है कि कहीं आप किसी समस्या से जूझ तो नहीं रहे। अगर यूरिन का रंग सामान्य नहीं होकर पीले भूरे रंग का हो जाए तो यह एक प्रमुख संकेत है। इसके अलावा मल का तैलीय-सा और पानी से भरा हुआ जैसा होना भी एक संकेत है।

पैर और तलवों की सूजन

पैरों और तलवों में सूजन इस कैंसर की सबसे शुरुआती निशानों में से एक है। इसमें एक क्लॉट आ जाता है। अगर ये क्लॉट फेफड़े की तरफ चला जाता है तो जटिलता बढ़ सकती है। इसमें फेफड़ों में सूजन और सांस की तकलीफ भी हो सकती है।

ऐसे कर सकते हैं पैन्क्रियाज को स्वस्थ

- दिन में 20 ग्राम से ज्यादा चिकनाई अपने आहार में न लें।
- पानी अपने आप में एक बड़ा उपचार है। खुद को हाइड्रेटेड रखने के लिए बहुत अधिक पानी पिएं।
- जो लोग हर समय पेट में दर्द महसूस करते हैं, उनके लिए अंगूर का रस, सेब और करौंदे अपने आहार में शामिल करें।

किस उम्र में

अक्सर 35 साल की उम्र के बाद यह कैंसर होने की संभावना होती है।

मांसाहार का करें त्याग

अगर आप इस कैंसर से बचना चाहते हैं तो मांसाहार का सेवन कम करें या उसका त्याग करें। अपने आहार में कॉर्बोहाइड्रेट का सेवन भी नियंत्रण में करें। यह दोनों ही इसके पनपने में सहायक हैं।

वजन करें नियंत्रण

वजन का ज्यादा होना यूं तो पूरे शरीर के लिए ही हानिकारक है। अगर आप भी एक स्वस्थ जीवन जीना चाहते हैं तो अपने वजन को नियंत्रण में करना नैतिक जिम्मेदारी है। मोटापा 100 बीमारियों को न्योता देता है।

ताजा व शुद्ध आहार

अपने आहार को ताजा व शुद्ध रखने की कोशिश करें। ज्यादा से ज्यादा मौसमी सब्जियों व फलों का सेवन करें। वैसे भी आजकल खाद्य पदार्थ में मिलावट बहुत है। मिलावटी चीजों से जितना बच सकते हैं, बचें।

नहीं होता है वंशानुगत

यह बीमारी वंशानुगत नहीं होती। यह जीवनशैली जनित बीमारी है। इसकी रोकथाम हम सजगता के साथ कर सकते हैं। ■

पोस्ट कोविड सिंड्रोम: रिकवरी के बाद भी सेहत पर खतरा

कोविड-19 की दूसरी लहर आज काफी हद तक काबू में आ गई है, लेकिन उसका नए वेरिएंट ओमीक्रोन के हमले शुरू हो चुके हैं। ओमीक्रोन कोविड-19 जैसा ही कहर ढाएगा या कोविड की ये तीसरी लहर हल्की-फुल्की लहर साबित होगी, ये तो वक्त ही बताएगा।

सुशील सरित

सरकारी स्तर पर इस ओमीक्रोन का सामना करने के लिए काफी तैयारियां कर ली गई हैं, लेकिन इसी बीच एक बड़ी समस्या सामने आई है, वह है कोविड से मुक्ति पाने के बाद आने वाली शारीरिक और मानसिक परेशानियों की, जिसे डॉक्टरों की भाषा में 'एक्यूट पोस्ट कोविड सिंड्रोम' और 'पोस्ट कोविड सिन्ड्रोम' की संज्ञा दी गई है।

एक्यूट पोस्ट कोविड एवं पोस्ट कोविड सिन्ड्रोम

कोरोना वायरस सबसे पहले हमारे श्वसन तंत्र अर्थात् फेफड़ों को प्रभावित करता है, लेकिन इसके साथ ही यह किडनी, लीवर, हृदय और रक्त वाहिनी नालिकाओं को भी प्रभावित करता है। चाहे मरीज घर पर रहकर ठीक हुआ या हॉस्पिटल जाकर, पर कोरोना से मुक्ति पाने के बाद तीन से छह माह की अवधि तक 50 से 70 प्रतिशत मरीज मामूली या गंभीर लक्षणों का सामना कर सकते हैं। अगर 4 सप्ताह से अधिक समय तक ये लक्षण बने रहें, तो इसे 'एक्यूट पोस्ट कोविड सिंड्रोम' कहा जाता है और अगर 12 महीने बाद भी बने रहे तो इसे 'पोस्ट कोविड सिंड्रोम' कहा जा सकता है।

'पोस्ट कोविड सिन्ड्रोम' का मतलब है कोरोना वायरस से संक्रमित मरीज का नेगेटिव हो जाने के बाद भी कई दिनों या महीनों तक उससे जुड़े लक्षणों या दुष्प्रभावों का अनुभव करना।

सामान्य लक्षण

कई मरीजों में नसों में सुन्नपन, अवसाद, भूलने की बीमारी, जैसे सामान्य लक्षण देखे जा रहे हैं। इसके अलावा कमजोरी, थकान, सांस लेने में दिक्कत, घबराहट, ज्यादा पसीना आना, जोड़ों व मांसपेशियों में दर्द, स्वाद या गंध महसूस ना होना, नींद ना आना, डिप्रेशन और व्यर्थ की चिंता, जैसे लक्षण भी सामने आते हैं।

कुछ गंभीर लक्षण

फेफड़ों पर प्रभाव: म्यूकस मेंब्रेन नाक, मुंह, आंखों और गुदा द्वार पर झिल्ली की तरह एक संरचना होती है, जिससे यह कोरोना वायरस, जिसे डॉक्टरों की भाषा में सार्स ओवी-2 वायरस कहते हैं, शरीर में प्रवेश करता है लेकिन इसका सबसे अधिक सहज प्रवेश फेफड़ों के द्वारा होता है। इससे फेफड़ों में सूजन आ जाती है, निमोनिया के लक्षण नजर आने लगते हैं, सांस लेने में तकलीफ होती है और कुछ हिस्से फेफड़ों के काम करना बंद कर देते हैं और लगातार सूखी खांसी आती है।

हृदय पर प्रभाव: यह वायरस हृदय की कोशिकाओं को खत्म कर देता है, इसके भी प्रमाण मिले हैं। साथ ही मायोकार्डिटिस यानी हृदय की मांसपेशियों में सूजन आने की संभावना भी कई मरीजों में विकसित हो जाती है, परिणामस्वरूप कई मरीजों को हार्टअटैक और हाई बीपी अटैक भी परेशान कर रहे हैं।

तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव: डॉक्टर कहते हैं कि नाक की नसों का सिर की हड्डी के जरिए सीधे दिमाग से जुड़ाव होता है और जब यह वायरस नासिका के रास्ते प्रवेश करता है तो वहां सूजन आ जाती है, जिससे पूरा तंत्रिका तंत्र प्रभावित होता है।

किडनी पर प्रभाव: वायरस के प्रभाव से शरीर

में निमोनिया पैदा हो जाता है, जिससे फेफड़ों में द्रव जमा हो जाता है। इस द्रव को निकालने के लिए डॉक्टर जो दवाई देते हैं वह किडनी में होने वाली खून की सप्लाई को प्रभावित करती है, जिससे किडनी को नुकसान पहुंचता है।

त्वचा पर प्रभाव: इस वायरस से प्रभावित मरीजों की त्वचा का रंग भी बदलता हुआ देखा गया है, साथ ही कभी-कभी त्वचा पर चकत्ते पड़ जाते हैं और पैर के अंगूठे पर बैगनी रंग का धब्बा भी नजर आता है। डॉक्टरों का कहना है कि ये खून के थक्के जमा होने के कारण होता है।

दिमाग पर प्रभाव: यह वायरस दिमाग की कोशिकाओं को नष्ट करना शुरू कर देता है, जिससे मिर्गी के दौरे पड़ सकते हैं और दिमाग में सूजन आ सकती है। दिल तक पहुंचने वाली नसें ब्लॉक हो जाए तो मल्टी ऑर्गन फेल्योर की स्थिति आती है, जो मृत्यु का कारण बनती है।

बचाव के लिए क्या करें

हमारा इम्यून सिस्टम इस वायरस से लड़ता है। ब्लड और इम्यून सिस्टम की स्थिति ही हमें स्पष्ट कर सकती है कि वायरस से शरीर किस सीमा तक प्रभावित हुआ है। पोस्ट स्कैन और टेस्ट मरीज की रिकवरी और हेल्थ स्टेटस का आईना बन सकते हैं।

कौन-कौन से टेस्ट करवाएं

आईजीजी एंटीबॉडी टेस्ट: इससे शरीर में एंटीबॉडी के लेवल का पता लगता है और साथ ही प्लाज्मा डोनेट करने में भी यह मददगार साबित होता है। इसे रिकवरी के 1 महीने के अंदर करवाना उचित रहता है।

सीबीसी टेस्ट: (कंपलीट ब्लड काउंट) यह शरीर में विभिन्न प्रकार की कोशिकाओं की जांच के लिए किया जाता है। इससे ये अंदाजा हो जाता है कि कोरोना संक्रमण के खिलाफ शरीर कैसी प्रतिक्रिया कर रहा है।

ग्लूकोस कोलेस्ट्रोल टेस्ट: डायबिटीज और कोलेस्ट्रॉल या कार्डिक पेशेंट के लिए बेहद आवश्यक है। ज्यादा गंभीर लक्षण होने पर क्रिएटिनिन लीवर और किडनी फंक्शन टेस्ट की सलाह भी डॉक्टर देते हैं।

न्यूरो फंक्शन टेस्ट: न्यूरो फंक्शन टेस्ट के द्वारा जो साइकॉलजिकल या न्यूरोलॉजिकल प्रॉब्लम होती है उनकी जांच सामने आ जाती है।

विटामिन डी टेस्ट से विटामिन डी की कमी का पता लगता है। वायरस के नए वेरिएंट आने के बाद कोविड के लक्षण होने पर भी रिपोर्ट नेगेटिव आती है, तो एचआर सीटी स्कैन कराने की डॉक्टर सलाह देते हैं। साथ ही हॉर्ट इमेजिंग और कार्डियल स्क्रीनिंग भी करानी चाहिए, क्योंकि पहले से अगर कोई बीमार है तो कोरोना के रिकवरी बाद छाती में दर्द की परेशानी हो सकती है और तब यह टेस्ट इसको क्लियर करता है।

कुछ गंभीर परेशानियां

कोविड से रिकवरी के बाद कुछ बेहद गंभीर समस्याएं भी सामने आती हैं, जिनमें प्रमुख हैं-

थोम्बोएंबोलिज्म: जब रक्त वाहिकाओं में रक्त के थक्के जम जाते हैं तो वहां रुकावट आ जाती है परिणाम स्वरूप दिल का दौरा/स्ट्रोक पड़ सकता है। अच्छी बात यह है कि यह केवल 5% लोगों में होता है।

पल्मोनरी एंबोलिज्म: फेफड़ों में रक्त के थक्के जब जम जाते हैं तो सांस लेने में परेशानी होती है और लो बीपी की प्रॉब्लम हो जाती है।

पुरानी खांसी: जब एयरवेज में सूजन आ जाती है तो छाती के निचले हिस्से में और पसली में दर्द होता है और सूखी खांसी आती है।

पलमोनरी फाइब्रोसिस: जिनके फेफड़े 70% क्षतिग्रस्त हो जाते हैं, उनमें से केवल एक प्रतिशत रोगियों में यह हो सकता है, जिससे परमानेंट सांस लेने में परेशानी होती है।

क्या है इसके प्रमुख कारण

- कोविड संक्रमित मरीज पर जब वायरस का अटैक होता है, तो रोग प्रतिरोधक तंत्र अति सक्रिय होकर उससे मुकाबला करता है। इस अति सक्रियता से उत्पन्न विभिन्न रसायन इसके प्रमुख कारण माने जाते हैं।
- एक और बात यह है कि कोविड मरीजों का ऑक्सीजन लेवल काफी कम हो जाता है। कभी-कभी यह 80 से भी नीचे पहुंच जाता है। आक्सीजन की ये कमी सीधे-सीधे ब्रेन पर प्रभाव डालती है।
- वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. उपेन्द्र कहते हैं कि अगर आक्सीजन की कमी से ब्रेन इंजरी हो जाए तो मरीज की रिकवरी में काफी दिक्कतें आती हैं और साथ ही इस ब्रेन इंजरी के कारण सिरदर्द, लकवा, मिर्गी, सुनने की क्षमता का कम हो जाना, थकावट और कमजोरी जैसी गंभीर परेशानियां भी सर उठा सकती है ।

कितना बड़ा खतरा

सहयाद्री हॉस्पिटल पुणे के डॉक्टर अनिमेष सक्सेना कहते हैं कि कोविड-19 से मृत्यु की गोद में समाने वाले 94% लोगों में पहले से ही कोई ना कोई गंभीर बीमारी होती है, जिसमें सूजन प्रमुख है। अगर आदमी पहले से स्वस्थ है तो कोविड अटैक के बाद भी वह जल्दी स्वस्थ हो जाता है।

निम्न सावधानी बरतें

- न्यूट्रीशियंस कहते हैं कि हमारे आहार में प्रोटीन, हरी सब्जियां, अनिवार्य रूप से जोड़ना चाहिए। साथ ही जिंक विटामिन बी, सी, डी कांप्लेक्स को डॉक्टर की सलाह से उचित मात्रा में लेना चाहिए।
- एंटी ऑक्सीडेंट, एंटी इन्फ्लेमेटरी फूड्स, हल्दी, अदरक, चाय और पर्याप्त पानी और मौसमी फल अनिवार्य रूप से कोविड से रिकवर होने के बाद लेते रहना चाहिए।

प्राकृतिक चिकित्सकों के अनुसार कोविड से ठीक होने वाले मरीज

- गरम या गुनगुना पानी ही पीएं।
- दिन में दो बार भाप लें।
- कम से कम 8 से 10 घंटे की नींद लें।
- जब तक डॉक्टर मना ना करें तब तक दवाई बंद नहीं करें।
- धूम्रपान और शराब से परहेज करें।

क्या कहता है डब्ल्यूएचओ

डब्ल्यूएचओ की एक टिप्पणी के अनुसार अस्पताल जाकर लौटे हुए मरीजों का फॉलोअप चेकअप और लो-डोज एंटीग्युलेंट या ब्लड थिनर का प्रयोग जरूरी है, साथ ही अगर मांसपेशियों में अत्यधिक कमजोरी महसूस होती है तो उचित मात्रा में प्रोटीन लेना चाहिए। अंत में शिरोमणि हॉस्पिटल के डायरेक्टर डा. अशोक शिरोमणि की सलाह भी गौर करने लायक है, कि कोविड से स्वस्थ हुए मरीज अगर अपनी विल पावर को स्ट्रांग रखें और उचित मात्रा में ब्रीदिंग एक्सरसाइज करें, खान-पान का ध्यान रखें और जल्दी से जल्दी बिना किसी अतिरिक्त दबाव के रोजमर्रा का जीवन शुरू कर दें तो इन लक्षणों को दूर होने में देर नहीं लगती। हां, लेकिन इसमें उसके परिवार वालों का सहयोग बहुत महत्त्व रखता है। ■

योगा की शुरुआत इन आसनों के साथ

अगर आप खुद को फिट बनाने के लिए योग का सहारा ले रहे हैं और आप केवल अभी शुरुआत ही कर रहे हैं तो इन आसनों को आजमा सकती हैं।

मोनिका अग्रवाल

योग न केवल आपके शरीर को बढ़िया रखता है बल्कि यह आपकी मानसिक सेहत के लिए भी बहुत लाभकारी होता है। यह आपके शरीर को दुरुस्त और मन को शांत रखता है, जिससे आपके जीवन में सकारात्मकता आती है। अगर आपने योग करने की बस शुरुआत ही की है तो यह बात याद रखें कि जितना अधिक अभ्यास करेंगी उतना ही अच्छे से आसन कर पाएंगी। तो आइए जानते हैं कुछ बिगनर फ्रेंडली योग आसनों के बारे में जिनसे आप अपने दिन की शुरुआत कर सकती हैं-

ताड़ासन

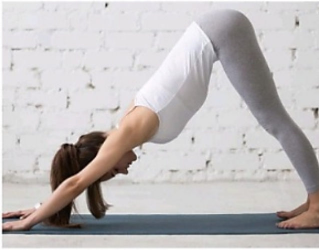
यह आसन आपके अंदर स्थिरता लाएगी। अगर आप इसे सिख जाती हैं तो आप मुश्किल आसनों को भी कर पाने में सफल रहेंगी। यह आपकी मसल्स को मजबूत बनाता है। तो आइए जानते हैं आप किस प्रकार यह आसन कर सकती हैं-

- इसे करने के लिए सबसे पहले आपको सीधे खड़ा होना है और अपने पंजों को एक दूसरे से मिला लें।
- लेकिन अपनी हील्स को जमीन से ऊपर उठाएं।
- अब अपने वजन को अपने दोनों पैरों पर एक समान लाएं।
- अपनी जांघों को स्थिर रखें और अपने कंधों को आगे और पीछे रोल करें।
- जब सांस छोड़ें तो अपने कंधों को रिलैक्स छोड़ दें।
- इसे करते समय लंबी-लंबी सांस लें।

अधोमुख शवासन

यह आपके पूरे शरीर को मजबूत करने में मदद करता है और स्ट्रेच भी करता है, इसलिए इसे लगभग हर योग सेशन में शामिल किया जाता है। अगर आप योगा सीख रही हैं तो सबसे पहले इस आसन को जरूर जान लें। आइए जानते हैं इसे करने का तरीका-

- सबसे पहले अपने पूरे शरीर जैसे अपनी बाहों, कंधों व पैरों को एक अच्छी सी स्ट्रेच दें।
- इसके बाद फ्लोर पर लेट जाएं।
- अपने पैरों को सीधा करें व एक वी की अवस्था में आ जाएं।
- अपनी नाभि की ओर देखें और 10-20 सांस लेने तक इसी अवस्था में रहें।
- इसके बाद पहले वाली अवस्था में आ जाएं।



वृक्षासन

यह आपके फोकस और क्लैरिटी को बढ़ाता है और खुद को खड़े हो कर बैलेंस करने के लिए एक बहुत अच्छा आसन है। इसके दौरान आपको एक पेड़ के समान आसन लेना होता है। आइए

जानते हैं इसे करने का ढंग-

- इसे करने के लिए पहले सीधे खड़े हो जाएं फिर एक टांग को घुटनों से मोड़ लें और संतुलन बनाए। फिर अपने दोनो हाथों को अपने सिर से ऊपर ले जाएं और स्ट्रेच करें।
- अब दोनों हाथों को मिला लें और अंजलि मुद्रा में आएं। कुछ समय के लिए इसी पोस्चर में रहें।
- ऐसा ही दूसरे पैर के साथ भी करें।
- माइग्रेन या इनसोमनिया के मरीज यह योग न करें।
- इस आसन से आपके मन और शरीर का अच्छा संतुलन बनता है और यह आपके पैरों और कंधों को मजबूत भी बनाता है।

पश्चिमोत्तनासन

आपको योग के लिए आगे की ओर झुकना और अपने हैमस्ट्रिंग को स्ट्रेच करना भी आना चाहिए, जो आप इस आसन में आसानी से सीख सकती हैं। आइए जानते हैं इसे करने का ढंग-

- इस आसन को करने के लिए आपको पहले बैठ जाना है और अपने पैरों को आगे की ओर सीधा बढ़ा लें।
- अब एक लंबी सांस लें और अपने हाथों को अपने पैरों के ऊपर रखते हुए सीधे करके आगे बढ़ा लें।
- अब जैसे ही आप सांस छोड़ती हैं वैसे ही ऊपर आने की कोशिश करें।

सेतु बांध आसन

यह आसन भी बिगनर्स को अवश्य सीखना चाहिए। यह आपके पूरे शरीर को मजबूत करता है और स्ट्रेच करता है। आइए जानते हैं इसे करने का ढंग-

- इसे करने के लिए आपको जमीन पर कमर के बल लेट जाना है और अपने घुटनों को मोड़ लें।
- अपने हाथों को साइड में रखें।
- अब अपनी कमर के भाग को ऊपर उठाएं और इस दौरान आपके हाथ आपकी कमर के नीचे जमीन पर रहने चाहिए।
- फिर सांस छोड़ें और थोड़ी देर के बाद वापिस जमीन पर आ जाएं।

- डायबिटीज और ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए यह आसन बहुत ही लाभदायक माना जाता है।
- इस आसन का सबसे बड़ा लाभ है कि यह शरीर और मस्तिष्क को रिलैक्स करता है।

शवासन

अगर आपका योग सेशन पूरा हो चुका है और अब आप रिलैक्स करना चाहती हैं तो यह एक सबसे अच्छा आसन है। यह दिखने में आसान लग सकता है लेकिन इसे मुश्किल आसनों में से एक माना जाता है। इसे अगर आप अच्छी तरह करना चाहते हैं तो लगभग 10 मिनट तक करें-

- इसे करने के लिए सबसे पहले अपनी पीठ के बल लेट जाएं। धीरे-धीरे अपनी सांस अंदर व बाहर छोड़ें।
- सांस अंदर लेते समय यह सोचें की आप ऊर्जा को अपने अंदर लेकर जा रहे हैं, जिससे आप रिफ्रेश हो रहे हैं।
- सांस बाहर छोड़ते समय यह सोचें की आप सारी चिंता व दर्द को बाहर छोड़ रहे हैं।

बलासन

मन को शांत करने व थकान को उतारने के लिए यह एक बहुत ही बढ़िया योग आसन है। यह आपकी रीढ़ की हड्डी को स्ट्रेच करता है और आपके हिप्स को एक अच्छी स्थिति में रखता है। इसे करने के लिए आपको सबसे पहले अपनी कमर के बल जमीन पर लेटना होता है-

- इसके बाद अपने घुटनों को थोड़ा सा मोड़ें और उन्हें अपने पेट की ओर लाएं।
- अब अपने पैरों को अपनी हथेलियों से पकड़ लें।
- अब अपने घुटनों को फैला लें।
- अब इसी अवस्था में 20-30 सेकेंड तक रहें।

अगर आप ऊपर लिखित सभी आसनों को ट्राई करेंगी तो आपको एक आइडिया मिल जाएगा कि आप योग आसन करने में कितनी सक्षम हैं और धीरे-धीरे आप आसनों में बढ़ोतरी कर सकती हैं और बाद में थोड़े और अधिक मुश्किल आसनों को आजमा सकती हैं। ■

पीरियड्स पैंटी, टैम्पोन और मेंस्ट्रूअल कप से बनाएं पीरियड्स को आसान

लंबे समय से पीरियड्स के लिए केवल सैनिटरी नैपकीन का ही इस्तेमाल किया जा रहा है, लेकिन आज के दौर में बाजार में पीरियड्स के हेवी फ्लो को रोकने के लिए कई प्रोडक्ट उपलब्ध हैं, जो आपके पीरियड्स को आसान बना सकते हैं।

स्पर्धा रानी

महिलाएं और उनके मेंस्ट्रूअल पीरियड्स को शुरू से ही प्राइवेट रखा गया है, लेकिन अब इस बायोलॉजिकल इवेंट के पीछे के साइंस और कमर्शियल ऐस्पेक्ट ने मेंस्ट्रूअल केयर प्रोडक्ट्स को सबके सामने लाने का काम किया है। यही वजह है कि आज की महिलाएं सैनिटरी नैपकिन को ब्लैक कलर की पॉलिथीन में पैक करके नहीं लेना चाहती हैं। विज्ञापन और मार्केटिंग की दुनिया ने इस टैबू को बदलने में अहम भूमिका निभाई है। अपने मेंस्ट्रूअल फ्लो की देखभाल के लिए महिलाओं ने विभिन्न तरह की चीजों का इस्तेमाल किया है। पुराने पड़ चुके सूती के कपड़े से लेकर सैनिटरी नैपकिन तक का यह सफर अब टैम्पोन, पीरियड्स पैंटी और मेंस्ट्रूअल कप तक पहुंच चुका है। पीरियड्स पैंटी, टैम्पोन और मेंस्ट्रूअल कप के बारे में विस्तार से जानकर आप भी इसका सुरक्षित इस्तेमाल कर सकती हैं-

क्या है पीरियड्स पैंटी

पीरियड्स पैंटी के डिजाइन में कई अंतर नहीं है। इस्तेमाल के बाद इन्हें साफ करके सुखा दिया जाता है और फिर से इस्तेमाल में लाया जाता है। पीरियड्स पैंटी एकदम नॉर्मल अंडरवियर की तरह होती है लेकिन इनमें एब्जॉर्बेंट पैड को पैंटी के लेयर के बीच स्टिच किया जाता है। कुछ पीरियड्स पैंटी रिमूव होने वाले इंसर्ट के साथ भी मिलती हैं। इसमें इंसर्ट को मेंस्ट्रूअल फ्लो के हेवी या लाइट होने के आधार पर बदला जाता है। इन पैंटी में स्किन के नजदीक रहने वाली लेयर को इस तरह से तैयार किया जाता है कि यह नमी को सोख लेता है ताकि पहनने वाले को ड्राई महसूस हो। मिडिल लेयर खून को एब्जॉर्ब करता है और बाहरी लेयर एंटी लीक मेंब्रेन के साथ उपलब्ध रहता है। इन पैंटी को इस्तेमाल करने के बाद ठंडे पानी में धोने के बाद सीधे वाशिंग मशीन में रेगुलर लॉन्ड्री के साथ डाला जा सकता है।

कैसे तैयार की जाती है पीरियड्स पैंटी

पीरियड्स पैंटी के बीच में एब्जॉर्बेंट लेयर के साथ कॉटन अंदर और लीक प्रूफ फैब्रिक बाहर की ओर रहता है। कई वेबसाइट्स का कहना है

कि उनके यहां एब्जॉर्बेंट फैब्रिक के तीन लेयर फैब्रिक वाली पैंटीज मिलती हैं। इसके फैब्रिक में कॉटन या हेम शामिल रहता है, जिसे मेंस्ट्रूअल पीरियड के दौरान पहना जाता है।

पीरियड्स पैंटी का इस्तेमाल

पीरियड्स पैंटी का इस्तेमाल मेंस्ट्रुअल पीरियड के दौरान कोई भी महिला कर सकती हैं। यहां यह ध्यान रखने की जरूरत है कि इसे पहनने वाले को मेंस्ट्रूएशन फ्लो का अहसास होगा। पीरियड्स पैंटी के कई ब्रांड उपलब्ध हैं, जो एब्जॉर्बेंसी के विभिन्न लेवल के साथ आते हैं। अधिकतर पीरियड्स पैंटी बढ़िया तरीके से फ्लो को एब्जॉर्ब करते हैं लेकिन अगर आपको हेवी पीरियड्स आते हैं तो आपको समय-समय पर इसे बदलने की जरूरत पड़ सकती है।

टैम्पोन

टैम्पोन एक डिस्पोजेबल पीरियड प्रोडक्ट है, जिसे एब्जॉर्बेंट मटीरियल के इस्तेमाल से तैयार किया जाता है। यह छोटे और सिलेन्ड्रिकल शेप में आता है। यह एक छोटे से प्लग की तरह होता है, जो आपके वजाइना के अंदर फिट होकर आपके मेंस्ट्रूअल ब्लड को सोख लेता है। पैड की तरह ही पीरियड टैम्पोन भी विभिन्न साइज और एब्जॉर्बिंग स्ट्रेन्थ में उपलब्ध है। लाइट फ्लो, रेगुलर फ्लो और हेवी फ्लो के लिए अलग-अलग तरह के टैम्पोन उपलब्ध हैं। वजाइनल टैम्पोन के साथ स्पोर्ट्स, जिम क्लास या स्विमिंग करने में आसानी रहती है।

पीरियड्स पैंटी के लाभ

डिस्पोजेबल प्रोडक्ट्स के ठीक विपरीत आप पीरियड्स पैंटी का इस्तेमाल एक से अधिक बार कर सकती हैं। यदि आप इन्हें दिए गए दिशा-निर्देश के अनुसार साफ करती हैं, तो आपकी पीरियड्स पैंटी 6 महीने से 2 साल तक चल सकती है। पीरियड्स पैंटी को चुनने का कोई फिक्स पैमाना नहीं है। यह आपके पर्सनल कंफर्ट पर निर्भर करता है।

कैसे बनते हैं टैम्पोन

टैम्पोन सुपर एब्जॉर्बेंट मटीरियल जैसे कॉटन फाइबर, रेयॉन फाइबर या कभी-कभार दोनों फैब्रिक के कॉम्बिनेशन से बने होते हैं। रेयॉन फैब्रिक वाले टैम्पोन वुड पल्प से निकले हुए सेल्यूलोज मटीरियल से बने होते हैं। कॉटन फाइबर वाले टैम्पोन में लगे कॉटन को पौधों से निकाला जाता है। इन मटीरियल को कंप्रेस करके सिलेन्ड्रिकल शेप में लाया जाता है और तब टैम्पोन बनता है।

टैम्पोन का इस्तेमाल

शुरुआत में हो सकता है कि आपको टैम्पोन का इस्तेमाल करने में मुश्किल आए। लेकिन यह कोई रॉकेट साइंस नहीं है, बस इसके लिए अभ्यास की जरूरत पड़ती है। यदि आप उन लोगों में से हैं, जो यह सोचते हैं कि टैम्पोन आपके वजाइना के अंदर गायब हो जाएगा तो आप गलत हैं। आपकी सर्वाइकल ओपनिंग इतनी छोटी होती है कि इसमें टैम्पोन गायब नहीं हो सकता है। इसे अपनी वजाइना के अंदर डालने के लिए आपको सिर्फ अपनी उंगुलियों का इस्तेमाल करने की जरूरत पड़ती है। इसमें एक छोटा-सा स्ट्रिंग भी लगा होता है, जिससे इसे हटाने में आसानी रहती है। कुछ टैम्पोन प्लास्टिक या कार्डबोर्ड एप्लीकेटर के साथ आते हैं, जिनकी मदद से आप इन्हें आसानी से इंसर्ट कर सकती हैं। यदि शुरुआत में आपको टैम्पोन का इस्तेमाल करने में कॉन्फिडेंस महसूस नहीं होता है, तो आप स्टेनिंग से बचने के लिए और अतिरिक्त प्रोटेक्शन के लिए साथ में पीरियड्स पैंटी या पैंटी लाइनर का इस्तेमाल कर सकती हैं।

टैम्पोन के लाभ

साइज में छोटे हने की वजह से आप इसे अपने बैग या पर्स में कैरी कर सकती हैं। यह एक बार सही तरीके से इंसर्ट हो गया तो आपको महसूस भी नहीं होगा कि आपकी वजाइना के अंदर कोई चीज भी है। छोटे साइज की वजह से इन्हें डिस्पोज करने में भी आसानी रहती है।

मेंस्ट्रूअल कप

मेंस्ट्रूअल कप एक रियूजेबल फेमिनिन हाइजीन प्रोडक्ट है। यह साइज में छोटा फ्लेक्सिबल और फनल शेप वाला कप है, जो रबर या सिलिकन का बना होता है। इसे आप आसानी से अपनी वजाइना के अंदर इंसर्ट करके पीरियड फ्लूइड को कलेक्ट कर सकती हैं। आपके लिए यह जानना जरूरी है कि मेंस्ट्रूअल कप में खून अन्य पीरियड प्रोडक्ट की तुलना में ज्यादा जमा हो सकता है। साथ ही यह एक इको फ्रेंडली ऑप्शन भी है। आपके फ्लो के आधार पर आप एक कप को 12 घंटे तक पहन सकती हैं।

विभिन्न ब्रांड के मेंस्ट्रूअल कप

एवेरेव मेंस्ट्रूअल कप: यह पिंक कलर में आता है और बहुत ही सॉफ्ट है। इसके इस्तेमाल से किसी भी तरह की इरिटेशन, बदबू, इचिंग, रैश या ड्राइनेस नहीं होती है। यह 8 से 10 घंटे तक का लीक फ्री प्रोटेक्शन प्रदान करता है।

इस कप का इस्तेमाल आप रेगुलर एक्टिविटीज, वर्कआउट या रात में सोते समय भी कर सकती हैं।

पीसेफमेंस्ट्रूअल कप: यह मेंस्ट्रूअल कप एक्स्ट्रा स्मॉल, स्मॉल लार्ज साइज में उपलब्ध है। यह एक केमिकल फ्री और फ्रेगरेंस फ्री मेंस्ट्रूअल कप है, जिसे आप आसानी से इस्तेमाल में ला सकती हैं। यह 100 प्रतिशत मेडिकल ग्रेड सिलिकन मटीरियल का बना लैटेक्स फ्री प्रोडक्ट है। खास बात तो यह है कि एक कप 5 साल तक आसानी से चल जाता है।

सेफकप मेंस्ट्रूअल कप: यह कप तीन साइज में उपलब्ध है, जो आपके ब्लड फ्लो को रोकने के लिए एक बेहतरीन विकल्प है। आप इसे टैम्पोन की तरह ही अपने वजाइना में लगा सकती हैं। 100 प्रतिशत प्लैटिनम क्योर्ड सॉफ्ट मेडिकल ग्रेड सिलिकॉन का बना यह मेंस्ट्रूअल कप किसी भी तरह के डाई या कलर से फ्री है। यह सिलिकन कप बड़े और फ्लेक्सिबल रिब के साथ आता है ताकि यह कंफर्टेबल तरीके से आपके वजाइना में फिट हो सके।

मेंस्ट्रूअल कप की देखभाल

रियूज होने वाले मेंस्ट्रूअल कप को सही तरीके से साफ करना और सुखाना जरूरी है। इसके बाद ही आप इसे दोबारा वजाइना में इंसर्ट कर सकती हैं। रियूजेबल कप ड्यूरेबल होते हैं और 6 महीने से लेकर 10 सालों तक चल जाते हैं। डिस्पोजेबल कप को निकालने के बाद तुरंत डिस्पोज करना सही रहता है।

आईएक्टिव मेंस्ट्रूअल कप: इस मेंस्ट्रूअल कप की मदद से आपको 8 से 10 घंटे का पैड फ्री पीरियड का लाभ मिल सकेगा। यह एक सॉफ्ट और फ्लेक्सिबल कप है, जिसका इस्तेमाल आप बार-बार 10 सालों तक कर सकती हैं। एक्सरसाइज, स्विमिंग या डांसिंग के दौरान इसे पहनकर आप सुरक्षित महसूस कर सकती हैं।

सिरोना मेंस्ट्रूअल कप: यह कप 3 साइज में उपलब्ध है, जो मेडिकल ग्रेड सिलिकॉन का बना हुआ है। यह रैश फ्री, ऑडर फ्री और इचिंग फ्री प्रोटेक्शन प्रदान करता है। इस्तेमाल आप 8 घंटे तक लगातार कर सकती हैं। जैसा कि बताया गया है कि यह 10 सालों तक आसानी से चल जाता है और आपके पीरियड को मैनेज करने के लिए एक पॉकेट फ्रेंडली ऑप्शन है।

मेंस्ट्रूअल कप का इस्तेमाल

यदि आप मेंस्ट्रूअल कप का इस्तेमाल करना चाहती हैं, तो इसके लिए बेहतर होगा कि आप अपने गायनाकोलॉजिस्ट से बात करें। आप चाहें तो ऑनलाइन या किसी स्टोर से भी इसे खरीद सकती हैं। मेंस्ट्रूअल कप का इस्तेमाल करने से पहले आपको अपने हाथ अच्छी तरह से साफ कर लेना चाहिए। इसके बाद कप के रिम पर पानी या वॉटर बेस्ड ल्यूब्रिकेंट लगा लें। मेंस्ट्रूअल कप को आधे में टाइटली होल्ड करें और रिम को ऊपर की ओर रखते हुए एक हाथ में पकड़ें। अब कप को इंसर्ट करें। यह ध्यान रखें कि रिम ऊपर रहे। यह आपकी सर्विक्स के नीचे कुछ इंच की दूरी पर बैठ जाएगा। एक बार कप आपके वजाइना में चला गया तो आप इसे घुमाएं। इससे एयरटाइट सील बन जाएगा, जिससे लीकेज रुक जाता है। यदि आपने अपने मेंस्ट्रूअल कप को सही तरीके से इंसर्ट किया है तो आपको इसका एहसास नहीं होगा। आप हिलने-डुलने, जंप करने, बैठने, खड़े होने या अन्य किसी भी एक्टिविटी को कर पाने में सक्षम होंगी।

कब और कैसे निकालें अपने मेंस्ट्रूअल कप को बाहर

आप एक मेंस्ट्रूअल कप को 12 घंटे तक पहन सकती हैं। इसका अर्थ यह है कि रात भर की प्रोटेक्शन के लिए आप मेंस्ट्रूअल कप का इस्तेमाल आसानी से कर सकती हैं। ध्यान रखें कि 12 घंटे के बाद आप अपने मेंस्ट्रूअल कप को जरूर निकाल दें। यदि यह उससे पहले ही भर जाता है तो लीक से बचने के लिए इसे खाली कर लें।

मेंस्ट्रूअल कप को बाहर निकालने के लिए अपने हाथों को अच्छी तरह से साफ कर लें। अब अपनी इंडेक्स उंगली और अंगूठे को वजाइना के अंदर ले जाएं। कप के स्टेम को हौले से बाहर की ओर खींचे। सील को रिलीज करने के लिए बेस पर पिन्च करें और कप को हटाने के लिए उसे नीचे की ओर खींचे। एक बार यह बाहर आ जाए तो कप को सिंक या टॉयलेट में खाली कर दें।

किसके लिए कौन सा साइज सही

आपके लिए यह जानना जरूरी है कि आपके लिए कौन सा साइज सही रहेगा। अधिकतर मेंस्ट्रूअल कप ब्रांड छोटे और बड़े साइज के मिलते हैं। सही मेंस्ट्रूअल कप का साइज का पता करने के लिए आपकी उम्र, आपके सर्विक्स की लेंथ, लाइट या हेवी फ्लो, कप की फर्मनेस और फ्लेक्सिबिलिटी, कप की कैपेसिटी, आपके पेल्विक फ्लोर मसल्स की स्ट्रेंथ और अपने बच्चे को जन्म कैसे दिया है, इन सब चीजों का ध्यान रखा जाता है। छोटे मेंस्ट्रूअल कप का इस्तेमाल 30 साल से कम उम्र की लड़कियों के लिए सही रहता है, जिन्होंने वजाइना से डिलीवरी नहीं दी है। 30 साल से अधिक उम्र की महिलाओं के लिए बड़े साइज के मेंस्ट्रूअल कप का इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है, जिन्होंने वजाइना से बच्चे को जन्म दिया है या जिनके पीरियड हेवी रहते हैं।

मेंस्ट्रूअल कप के लाभ

मेंस्ट्रूअल कप किफायती होने के साथ ही किसी भी पैड या टैम्पोन से अधिक ब्लड फ्लो को कलेक्ट करने की क्षमता रखता है। यह हमारे वातावरण की सुरक्षा के लिए भी सही है। ■

IS YOUR BRAND SPEAKING THEIR LANGUAGE?

Customers think, feel, and decide in the language of their choice. So your story needs to be told in their language. Allow us to recreate your brand story across languages and in relevant cultural context and deliver it to 150 Mn Indians; online and through print.

Write to us at dastaan@aim.org and we'll tell you how.

Image courtesy - ImagesBazaar

DASTAAN HUB
BRAND STORIES. DELIVERED.

Dastaan hub is a brand solutions studio by the Association of Indian Magazines.

INDIA TODAY indiatoday.in
गृहशोभा grihshobha.in
Outlook outlookindia.com
அவள் avalvikatan.com
गृहलक्ष्मी grehlakshmi.com
THE WEEK theweek.in
വനിത vanitha.in
OVERDRIVE overdrive.in
ಗೃಹಶೋಭಾ kannada.grihshobha.in
விகடன் vikatan.com
ચિત્રલેખા chitralekha.com
DATAQUEST dqindia.com
सरस सलिल sarassalil.in
चाचा चौधरी chachachaudharyindia.com
BW BUSINESSWORLD businessworld.in
krishijagran.com
TRAVTALK travtalkindia.com
Business Today businesstoday.in
चित्रलेखा chitralekha.com
Reader's Digest readersdigest.in

वुमन हेल्थ
स्पेशल

खान-पान के अलावा मल्टीविटामिन सप्लिमेंट्स भी जरूरी

30 के बाद हम महिलाओं के शरीर में कई आवश्यक विटामिन की कमी होने लगती है, खासकर कैल्शियम की जिसका असर हमारे हड्डियों पर पड़ता है। ऐसे में कई बार चिकित्सक मल्टीविटामिन लेने की सलाह देते हैं, लेकिन मल्टीविटामिन कब और क्यों लेना चाहिए, यह जान लेना भी जरूरी है।

ज्योति सोही

घर के कामकाज की व्यस्तता और ऑफिस के काम-काज के बीच तालमेल बैठाने के जोड़-तोड़ में महिलाएं अपने स्वास्थ्य को लेकर अक्सर लापरवाह नजर आती हैं। नतीजन उम्र से पहले ही महिलाओं को स्वास्थ्य समस्याएं घेर लेती है। बढ़ती उम्र के साथ शरीर में पोषक तत्त्वों की आवश्यकता भी बढ़ने लगती है, जो मात्र तीन वक्त के खाने से पूर्ण नहीं हो पाती है। इसके लिए हमें कुछ सप्लीमेंट्स की आवश्यकता होती है, जो महिलाओं को स्वस्थ और फिट रखते हैं। आइए जानते हैं, महिलाओं के लिए खास हेल्थ सप्लीमेंट्स, जो उन्हें रखते हैं फिट।

कैल्शियम

कैल्शियम हड्डियों को मजबूती प्रदान करने के साथ ही मांसपेशियों में ब्लड सर्कुलेशन को भी नियमित करता है। आंकड़ों के मुताबिक बुजुर्ग महिलाओं की तुलना में युवा महिलाओं को कैल्शियम की ज्यादा जरूरत होती है।

9 से 18 साल की लड़कियों को 1300 मिलीग्राम कैल्शियम और 19 से 50 साल की महिलाओं को 1000 मिलीग्राम कैल्शियम की जरूरत होती है। पचास वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं को 1200 मिलीग्राम की जरूरत होती है। इसके लिए आप दही और पनीर के सेवन से कैल्शियम की कमी दूर कर सकते हैं। इसके अलावा आप सोयाबीन, तिल, पत्तेदार साग और सब्जियों को भी अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। अगर आप दिनभर में कैल्शियम से भरपूर डाइट नहीं ले पा रहे हैं, तो डॉक्टर से परामर्श के बाद कैलिश्यम सप्लीमेंट को अवश्य लेना चाहिए।

मैग्नीशियम

एंजाइमेटिक प्रतिक्रियाओं में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शरीर में मैग्नीशियम की पर्याप्त मात्रा होने से दिमाग की कार्यक्षमता बढ़ती है, जिससे याददाश्त मजबूत होती है। एवोकोडा ब्रेड, ब्राउन राईज, रोस्टेड बादाम और काजू समेत हरी पत्तेदार सब्जियों में भी मैग्नीशियम पाया जाता है, जो फैटी एसिड को कम करता है।

जिंक

जिंक आपका इम्यून सिस्टम स्वस्थ रखता है, इसके अलावा जिंक एनर्जी लेवल को मेंटेन

रखता है और मेटाबॉलिज्म को भी फास्ट करता है। जिंक की कमी को पूरा करने के लिए आप डाइट में मशरूम, अंडे का पीला हिस्सा, तिल मूंगफली और तिल के सीड्स को भी शामिल कर सकते हैं।

प्रोबायोटिक्स का करें सेवन

प्रोबायोटिक शरीर के लिए बेहद फायदेमंद साबित होता है। भोजन को पचाने से लेकर कोलेस्ट्रॉल को घटाने और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने तक में ये बैक्टीरिया मददगार साबित होते हैं। 40 की उम्र के बाद आमतौर पर महिलाओं को पाचन संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

प्रोटीन पाउडर

प्रोटीन हमारे स्वास्थ्य को चुस्त और दुरूस्त रखने के साथ-साथ एनर्जी का भी सबसे बड़ा स्रोत माना जाता है। मगर शरीर के लिए पूर्ण रूप से प्रोटीन केवल खाने से ही नहीं मिल पाता है। ऐसे में प्रोटीन पाउडर या प्रोटीन शेक का सेवन कर आप अपने शरीर में प्रोटीन की मात्रा को पूरा कर सकते हैं। खासकर महिलाओं के शरीर में चालीस की उम्र के बाद प्रोटीन, फाइबर और मिनरल्स की कमी होने लगती है। ऐसे में प्रोटीन पाउडर शरीर को अंदर से मजबूत बनाता है।

विटामिन डी सप्लीमेंट

शहरी लाइफस्टाइल के हिसाब से हम लोग दिनभर या तो घरों में कैद रहते हैं या फिर ऑफिस में। ऐसे में हमारे शरीर को धूप नहीं मिल पाती है, जिसकी वजह से हमारी हड्डियां कमजोर होने लगती है और पीठ दर्द जैसी समस्याएं होने लगती हैं। इस परिस्थिति से निपटने के लिए हमें न सिर्फ विटामिन डी भरपूर फूड यानि दूध, दही, मशरूम,ओट्स, संतरे और अंडे का सेवन करना चाहिए बल्कि शरीर को एक्टिव रखने के लिए विटामिन डी 3 के सप्लीमेट्स भी जरूर लें। ताकि आप उम्र से पहले बुढ़ापे की दहलीज पर कदम न रख पाएं।

ओमेगा-3

ओमेगा-3 फैटी एसिड आपके शरीर को एक या दो नहीं, बल्कि ढेरों फायदे पहुंचाता है। एक उम्र के बाद ये हृदय और हड्डियों का ख्याल रखता है। यही नहीं कई अध्ययनों से पता चला है कि ओमेगा-3 फैटी एसिड के जरिए बैड कोलेस्ट्रॉल को भी कम किया जा सकता है, साथ ही यह आपको स्ट्रोक के खतरे से भी बचा कर रखता है। कुल मिलाकर 40 की आयु के बाद पूरी तरह स्वस्थ रहने के लिए, ओमेगा-3 फैटी एसिड का सप्लीमेंट लेना आपके लिए फायदेमंद हो सकता है।

आयरन की भी भरपूर मात्रा आवश्यक

अन्य पोषक तत्वों के साथ-साथ हमारे शरीर को तंदरुस्त रखने के लिए आयरन की भी भरपूर मात्रा आवश्यक होती है। हीमोग्लोबिन का कम होना शरीर में आयरन की कमी को दर्शाता है। इससे आपको एनीमिया और अन्य रोग भी अपनी चपेट में ले सकते हैं। ऐसे में नियमित आहार के अलावा हमें अलग-अलग तरह के जूस और ड्रिंक्स को भी अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना होगा। जैसे चुकंदर, अनार, खीरा और पालक का जूस हमें पीना चाहिए।

रिवाइटल कैप्सूल

अधिकतर महिलाएं स्वस्थ रहने के लिए रिवाइटल वूमेन कैप्सूल्स का भी सेवन करती हैं, जो मल्टी विटामिन युक्त होते हैं। यह विटामिन और मिनरल का काम्बीनेशन है, जिससे आप दिनभर एक्टिव रहते हैं। इससे भूखी भी बढ़ती है और पाचन में भी सुधार नजर आने लगता है। रिवाइटल कैप्सूल आपके शरीर के मेटाबॉलिज्म को भी बढ़ाने का काम करता है।

वूमेन हॉर्लिक्स

हेल्थ ड्रिंक्स का नियमित सेवन आपकी बॉडी को फिट रखता है। इसके अलावा एक उम्र के बाद होने वाली बीमारियों से भी आप बच सकते हैं। मगर इस पेय का सेवन करने से आपके अंदर खून की कमी समाप्त हो जाती है।

50 के बाद क्यों हैं हेल्थ सप्लीमेंटस की जरूरत

50 के बाद ज्यादा प्रोटीन लेने से मांसपेशियां मजबूत होती है। कई रिसर्च में ऐसा पाया गया है कि 65 साल की आयु तक पहुंचते-पहुंचते आपके शरीर को उच्च स्तर की आवश्यकता हो सकती है। बीन्स, मटर और दाल की गिनती सबसे पौष्टिक खाद्य पदार्थों में की जाती है। साथ ही ये प्रोटीन का भी एक अच्छा स्रोत हैं। विशेष रूप से शाकाहारियों के लिए फलियां मीट का एक स्वस्थ विकल्प हो सकती है।

40 के बाद क्यों है जरूरी

अगर आप चालीस की उम्र पार कर चुके हैं, तो ऐसे में आपके लिए एंटीआक्सीडेंट आहार लेना बेहद जरूरी है। इसके लिए आपको अत्यधिक मसाले और तेल का सेवन करने से बचना चाहिए। साथ ही हरी सब्जियां, दूध, सलाद, फल और ग्रीन टी आदि का सेवन करें।

30 वर्ष की आयु के बाद क्यों है हेल्थ सप्लीमेंट्स की जरूरत

30 वर्ष की आयु के बाद महिलाओं में पोषक तत्त्वों की जरूरत ज्यादा पड़ती है। दरअसल, इस उम्र में अधिकतर महिलाएं प्रेगनेंसी के दौर से गुजर रही होती हैं। फोलिक एसिड महिलाओं की विशेष जरूरतों में से एक होता है। तीस की उम्र के बाद महिलाओं को आयरन की सबसे ज्यादा जरूरत होती है।

हेल्थ सप्लीमेंट के बारे में विटाबायोटिक्स के वीपी और फिटनेस एंड न्यूट्रिशन एक्सपर्ट रोहित शेलाटकर बतातें है कि पोषण हमारे दैनिक जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा है। स्वास्थ्य के उचित विकास के लिए हमें पौष्टिक आहार की आश्यकता है। हालांकि आज भी ऐसे कई लोग हैं, जो पौष्टिक और संतुलित आहार के महत्त्व को नहीं समझते हैं। इस प्रकार, दैनिक भोजन की खपत में आवश्यक पोषक तत्वों जैसे कार्बोहाइड्रेट्स प्रोटीन, वसा, विटामिन-ए, खनिज और अमीनो एसिड की कमी हो जाती है। ऐसे में हेल्थ सप्लीमेंट्स उस कमी को पूरा करने का काम करते हैं। कई बार कुछ ऐसे हेल्थ सप्लीमेंट्स भी होते हैं, जिनसे हृदय रोग और कुछ कैंसर जैसी बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है। ऐसे में इन सप्लीमेंट्स का सेवन करने से पहले डॉक्टर की सलाह अवश्य लें। यूं तो आप किसी भी उम्र में मल्टीविटामिन और सप्लीमेंट का सेवन कर सकते हैं, मगर हर उम्र के लिए पोषण की आवश्यकता अलग-अलग है। ■

'मेनोरेजिया' नहीं है सामान्य

महिलाओं को पीरियड्स के समय कई तरह की दिक्कतें होती हैं। कुछ महिलाओं को पीरियड्स के दौरान अत्यधिक रक्तस्राव होता है। इस असमान्य स्थिति को मेनोरेजिया कहते हैं। मेनोरेजिया में पूरे समय पेट में दर्द होता रहता है। अगर आप भी इस दर्द को झेल रही हैं तो इसे अनदेखा न करें और समय रहते डॉक्टर से परामर्श लें।

सपना झा

महिलाएं आज भी अपने स्वास्थ्य की चिंता सबसे अंत में करती है। घर और कामकाज की जिम्मेदारी निभाने में तो महिलाएं सफल होती हुई नजर आ रही हैं लेकिन अपने शरीर और स्वास्थ्य के प्रति आज भी असफल होती हुई दिख रही हैं। छोटी से बड़ी बीमारी तक का इलाज अपनी दोस्त, रिश्तेदार या गूगल की मदद लेकर घर में ही कर लेती हैं। लेकिन ये सस्ता इलाज कई बार बेहद गंभीर बीमारी का रूप ले लेता है।

महिलाओं के अच्छे स्वास्थ्य को पीरियड्स से जोड़कर देखा जाता है, नियमित रूप से पीरियड्स होने को अच्छे स्वास्थ्य का संकेत दिया जाता है लेकिन आजकल की बदलती लाइफस्टाइल, प्रदूषण, टेंशन और पौष्टिक आहार की कमी की वजह से महिलाओं को कई तरह की पीरियड्स समस्या हो रही है। इनमें से एक है, असामान्य रूप से ब्लीडिंग होना, जिसे मेडिकल की भाषा में एबनार्मल यूटरिन ब्लीडिंग कहा जाता है। इसमें अनियमित रूप से रक्तस्राव होता है। कई महिलाएं इससे कमजोरी या अन्य किसी समस्या को समझ कर इग्नोर कर देती हैं।

किसी भी स्वस्थ महिला को सामान्य तौर पर पीरियड्स 21 से 35 दिनों में आता है, लेकिन वहीं अगर 21 दिन से कम और 35 दिन से ज्यादा हो जाए तो आपको डॉक्टर से परामर्श लेने की जरूरत है। एक सर्वे के मुताबिक भारत की 62 प्रतिशत महिलाएं हेवी ब्लीडिंग को बीमारी नहीं मानती हैं। एबनार्मल युटरिन ब्लीडिंग में सामान्य तौर पर अत्यधिक रक्तस्राव ही होता है लेकिन इसके अलावा इसमें ब्लीडिंग के दौरान बड़े-बड़े खून के थक्के भी दिखाई देते हैं। पीरियड्स चार दिनों तक का ही होता है लेकिन मेनोरेजिया या यूटरिन ब्लीडिंग में पीरियड्स सात दिनों से ज्यादा भी हो जाता है। पीरियड्स में एक महिला के शरीर से 30-40 मिलीलीटर खून शरीर से निकल जाता है, वहीं अत्यधिक रक्तस्राव में 80 मिलीलीटर या उससे भी ज्यादा खून शरीर से निकलता है।

कम रक्तस्राव के साथ 1 से 2 महीने तक लगातार पीरियड्स होते रहना, इसके अलावा चक्कर आने के अलावा कमजोरी के कारण बेहोश हो जाना। कमर और पेट में असहनीय तेज दर्द होने के साथ ही हार्ट रेट भी बढ़ जाता है। खून की कमी के कारण त्वचा पीली पड़ जाती है। जिनको ये समस्या हो जाती है, वह स्वभाव से चिड़चिड़े हो जाते हैं और दैनिक कार्य करने में भी काफी दिक्कत होती है। ये समस्या आमतौर पर 30-45 वर्ष की महिलाओं या टीनेजर को ज्यादा होती है।

क्यों हो जाती है यह समस्या

- अत्यधिक रक्तस्राव का प्रमुख कारण तो हार्मोन के संतुलन का बिगड़ना है। महिलाओं

के शरीर में प्रोजेस्टेरोन और एस्ट्रोजन हार्मोन की मात्रा कम होने या ज्यादा होने पर ये समस्या हो जाती है।

- महिलाओं के यूट्रस में हर महीने एक परत बनती है जो पीरियड्स के दौरान ब्लीडिंग के जरिए शरीर से बाहर आ जाती है। हार्मोन का स्तर बिगड़ जाने पर ये परत बहुत मोटी हो जाती है जिसकी वजह से हैवी ब्लीडिंग होने लगती है।
- प्रेगनेंसी के दौरान जब फर्टिलाइज्ड एग यूट्रस के बाहर बढ़ने लगता है तो इसे एक्टोपिक प्रेग्नेंसी कहते हैं। इस तरह की प्रेग्नेंसी में कई तरह की समस्याएं आती हैं इनमें से एक समस्या हैवी ब्लीडिंग की भी है। कई मामले में गर्भ में पल रहे बच्चे को बचाना भी मुश्किल हो जाता है।
- गर्भाशय कैंसर होने के दौरान भी शरीर से काफी मात्रा में खून निकलता है।
- मेनोरेजिया की समस्या उनको ज्यादा होती है, जिनके या तो पीरियड्स हाल ही में शुरू हुए हैं या जो मेनोपॉज के करीब हैं।
- बर्थ कंट्रोल के लिए इस्तेमाल की जाने वाली आईयूडी से साइड इफेक्ट होने पर भी मेनोरेजिया हो सकता है। ऐसा होने पर डॉक्टर आपको बर्थ कंट्रोल के लिए कोई दूसरा विकल्प दे सकते हैं।
- आजकल ज्यादातर महिलाओं में फाइब्रॉइड की समस्या देखी जा रही है, जो एक प्रकार का नॉन कैंसर ट्यूमर होता है। इसमें भी यूट्रस के रास्ते से अत्यधिक खून बहने लग जाता है।
- आनुवांशिक भी इसका एक कारण होता है।
- कुछ ब्लीडिंग संबंधित डिसऑर्डर जैसे कि वॉन विलेब्रांड की बीमारी, एक ऐसी स्थिति होती है जिसमें ब्लड-क्लॉटिंग खास तौर पर होती है, इससे असामान्य ब्लीडिंग होती है।

> इस बीमारी से घबराने की जरूरत नहीं है। डॉक्टर कुछ टेस्ट के माध्यम से जांच करते हैं और मरीज को उचित दवाइयां देते हैं। लेकिन अगर दवाइयों से कामयाबी नहीं मिलती है तब डॉक्टर इस बीमारी का सर्जरी के जरिए इलाज करते हैं।

कैसे होता है इस बीमारी का इलाज

इस बीमारी से घबराने की जरूरत नहीं है। डॉक्टर कुछ टेस्ट के माध्यम से जांच करते हैं और मरीज को उचित दवाइयां देते हैं। लेकिन अगर दवाइयों से कामयाबी नहीं मिलती है तब डॉक्टर इस बीमारी का सर्जरी के जरिए इलाज करते हैं।

मायोमेक्टोमी: जिनको फायब्रॉइड के कारण ये समस्या होती है, उनकी ये सर्जरी की जाती है इसमें फाइब्रॉइड का साइज, संख्या और यूट्रस में किस जगह पर है ये देखा जाता है।

हिस्टेरेक्टॉमी: इस सर्जरी में यूटेरस और सर्विक्स को स्थायी रूप से निकाल दिया जाता है, जिससे पीरियड्स आना बंद हो जाते है।

27
21
15
28
22
29
23
30
12
3
6
9

डी एंड सी नाम से एक सर्जरी होती है, जिसमें सर्विक्स को खोल कर पीरियड्स में ब्लीडिंग को कम करने के लिए यूटेरस की लाइन से टिश्यू को स्क्रैप करते हैं। इस टेस्ट से घबराने की जरूरत नहीं है।

डायट में शामिल करें ये चीजें

किसी भी बीमारी में खुद को स्वस्थ रखने के लिए खानपान सबसे महत्त्वपूर्ण होता है। हैवी ब्लीडिंग होने के दौरान शरीर में खून की काफी कमी हो जाती है। खाने में पालक, बीन्स, अंडा, दूध, चीज़, मीट, मछली, सोयाबीन, चावल, दाल, मटर, मेवे का सेवन करें। इन खाद्य पदार्थों में प्रचूर मात्रा में आयरन पाया जाता है। खाद्य पदार्थ के अलावा शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए पानी खूब मात्रा में पीएं। रोजाना एक वक्त का खाना लोहे के बर्तन में पकाकर खाएं ताकि आयरन की प्रचुर मात्रा शरीर के अंदर जा सके।

पीरियड्स में हाइजीन रखना है जरूरी

पीरियड्स के दौरान अपने जननांग की सफाई का विशेष ध्यान रखें। हाइजीन बनाए रखने के लिए पीरियड्स के दौरान पैंटी लाइनर का उपयोग करें। कॉटन की साफ पैंटी पहनें। जब महिलाएं अपने स्वास्थ्य की जिम्मेदारी खुद लेंगी तो वह अवश्य स्वस्थ रहेंगी। किसी के ऊपर अपना ख्याल रखने की जिम्मेदारी ना डालें। अमेरिकी दार्शनिक, राल्फ वाल्डो इमर्सन की ये लाइन हमेशा ध्यान में रखें 'द फर्स्ट वेल्थ इज हेल्थ' जिसका हिन्दी में अर्थ है- 'पहला धन स्वास्थ्य होता है।' ■

वुमन हेल्थ
स्पेशल

शरीर ही बताए अच्छी सेहत का राज

अब आपके दिमाग में सवाल उठेगा कि हमारी मानसिक और शारीरिक सेहत अच्छी है, इसका पता कैसे लगे ? तो बता दें कि यह जानने के लिए आपको डॉक्टर के पास जाने की जरूरत नहीं है। आपका शरीर खुद ही बताएगा कि आप आंतरिक रूप से स्वस्थ हैं कि नहीं। इन 11 लक्षणों से जानें, जो सेहतमंद होने की निशानी है।

मोनिका अग्रवाल

खुशमिजाज जिंदगी और एक अच्छी जीवनशैली की चाहत तभी पूरी हो सकती है जब आप मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ हों। यदि आप यह सोचती हैं कि कार्ब्स कम खाना या चीनी को अपने खाने से बेदखल करना ही एक अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है, तो यहां आप बिलकुल गलत हैं। आज हम आपको बताएंगे कि एक अच्छे स्वास्थ्य के लक्षण क्या हैं, जिससे आप ये अंदाजा लगा सकती हैं, कि क्या आप वाकई में स्वस्थ हैं। आप पूरी तरह से स्वस्थ कब हैं अगर आप यह जान लेंगी तो यकीन मानिए कि स्वास्थ्य के प्रति आपका नजरिया ही बदल जाएगा।

1. अच्छी नींद

यदि आप 7 से 8 घंटे की नींद लेती हैं और सुबह उठने के बाद तरोताजा महसूस करती हैं तो इसका मतलब है कि आपके शरीर में कॉर्टिसोल हार्मोन का लेवल नॉर्मल है और आपके शरीर का तापमान भी सामान्य है। यही नहीं आपकी बॉडी भी सही प्रकार से कार्य कर रही है। यह लक्षण बताता है कि आपका दिल और दिमाग भी शांत है इसका मतलब आप स्वस्थ हैं।

2. एनर्जी से रहती हैं भरपूर

अगर आप दिनभर ऊर्जा सकारात्मकता से भरपूर रहती हैं तो इसमें कोई शक नहीं कि आप स्वस्थ हैं। दिनभर एनर्जेटिक रहने के लिए दो बातें बहुत ज्यादा जरूरी हैं अच्छी नींद और अच्छा खाना।

3. पीरियड्स रहते हैं नियमित

अगर आपके 27 से 35 दिन के अंतराल में पीरियड्स आते हैं तो ये अच्छे सेहत की निशानी है। इससे मालूम होता है कि आपकी रीप्रोडक्टिव हेल्थ, ओवुलेशन और हार्मोन स्तर संतुलित है। किसी भी महिला के संपूर्ण स्वास्थ्य में पीरियड्स का महत्वपूर्ण योगदान होता है।

4. रहता है पेट साफ

अगर आपका पेट साफ रहता है यानि की मल त्यागने में आपको कोई भी समस्या नहीं होती तो इसका मतलब है कि आपका स्वास्थ्य एक दम सही है। वहीं नॉनवेज, हेवी ब्रेड और डेरी प्रोडक्ट्स से बचें और खूब सारा पानी पिएं।

5. स्किन, नेल्स और बाल रहते हैं साफ

स्किन व्यक्ति के शरीर में सबसे अहम हिस्सा है। आप अपने बालों, स्किन और नेल्स को देखकर ही अपने स्वास्थ्य के बारे में पता लगा सकती हैं। अगर आपको आपके चेहरे से कोई थकान नहीं महसूस होती, आपकी त्वचा हर समय चमकती रहती है, आपके नाखून शुष्क या जल्दी टूटते नहीं, आपके बालों झड़ना कम है, तो आप पूरी तरह से स्वस्थ हैं।

6. समझती हैं दूसरों की भावनाएं

स्वस्थ होने के लक्षणों में सबसे अहम ये है कि आप दूसरों की भावनाएं और जरूरतों को अच्छे से समझती हैं। यानी आप मानसिक रूप से स्वस्थ हैं। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है, यानी आप पूरी तरह से स्वस्थ हैं।

7. कसरत करते समय सांस न फूलना

रेगुलर एक्सरसाइज करने से आपका शरीर स्वस्थ रहता है। इससे शरीर पर अत्यधिक फैट नहीं जमता और ब्लड सर्कुलेशन भी अच्छा रहता है, जिससे बैड कोलेस्ट्रॉल की समस्या भी नहीं होती। अगर फिजिकली एक्टिविटी के दौरान सांस नहीं फूलती है तो ये एक अच्छे सेहत की निशानी है।

> बिना किसी स्मेल और बिना किसी रंग का डिस्चार्ज होना बिल्कुल नॉर्मल बात है। यह डिस्चार्ज पीरियड्स के दौरान थोड़ा बदल सकता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि आप बीमार हैं।

8. यदि आपको अक्सर सिर दर्द नहीं होता

सिर दर्द जो हम सबको कभी न कभी होता ही है, जिसका कारण अत्यधिक स्ट्रेस, तनाव या कोई और परेशानी हो सकती है। लेकिन आप तनाव में भी मुस्कुराना जानती हैं, तो आप स्वस्थ हैं।

9. क्या आपकी सांसों में बदबू नहीं

आपके मुंह से आती हुई दुर्गंध, आपकी सांसों की बदबू, आपकी पूरी सेहत की दास्तां बयां करती है। कहीं न कहीं यह बताती है कि आपकी प्रतिरोधक क्षमता भी कम है, जबकि आपकी ताजा सांस यानी कि मुंह से ताजगी बताती है कि आपका स्वास्थ्य, आपके पेट की सेहत सब कुछ अच्छा है।

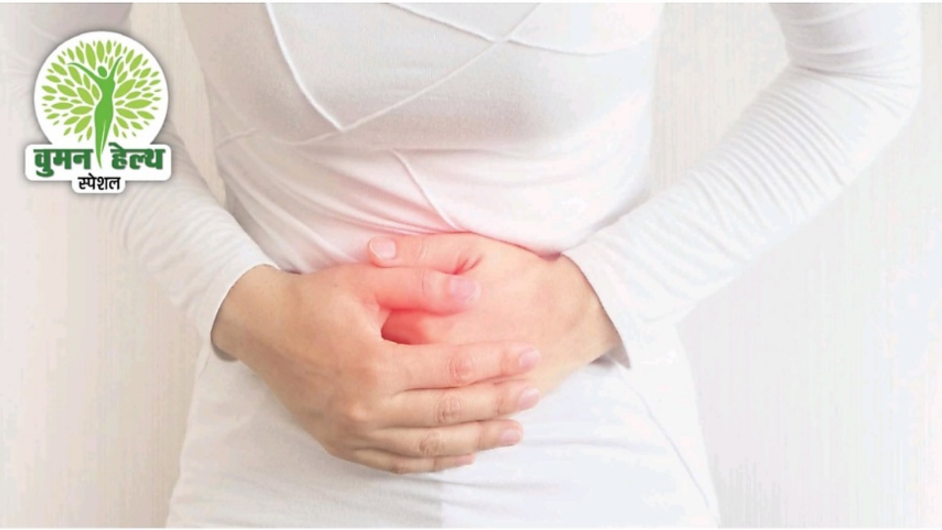
10. खून का दौरा रहता है अच्छा

आप सोच रही होंगी कि कैसे पहचानें खून का दौरा यानी कि ब्लड सरकुलेशन अच्छा है? तो बता दें, यदि आप को हाथ या पैरों में सुन्नपन महसूस नहीं होता या आपको हाथ पैरों में चीटियां या सुइयां चुभती हुई सी महसूस नहीं होती, तो आपका ब्लड सरकुलेशन अच्छा है।

11. आपको वेजाइनल डिसचार्ज होता है

आपको पढ़ने में यह थोड़ा अजीब सा लगे लेकिन यह सच है। यदि आपको वेजाइनल डिसचार्ज हो रहा है तो यह सामान्य बात है। चिंता की बात तब होती है जब वेजाइनल डिसचार्ज का रंग या स्मेल अलग हो। इस तरह का डिस्चार्ज इन्फेक्शन की निशानी है, जबकि बिना किसी स्मेल और बिना किसी रंग का डिस्चार्ज होना बिल्कुल नॉर्मल बात है। यह डिस्चार्ज पीरियड्स के दौरान थोड़ा बदल सकता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि आप बीमार हैं।

इन सब बातों के अलावा आपको पीरियड्स के दौरान हल्का दर्द होता है, जो आप सहन कर पाती हैं या आप अपने मुताबिक अपने रूटीन को सेट कर पा रही हैं या आपके दांत और मसूड़े स्वस्थ हैं या आप भूख के पीछे नहीं भागतीं। यही नहीं आप सारे दिन में एक ही बार मल त्याग करती हैं। आपको नकारात्मकता नहीं घेरे रहती, आप दूसरों की मदद के लिए हमेशा तैयार रहती हैं या आपको किसी भी प्रकार का जोड़ों में दर्द नहीं है और आपकी जीभ का रंग गुलाबी है तो आप पूरी तरह से स्वस्थ हैं। ■



वुमन हेल्थ स्पेशल

महिलाओं में बढ़ती फाइब्रॉइड्स की समस्या

महिलाओं में आजकल फाइब्राइड्स की समस्या आम हो गई है। फाइब्रॉयड यूट्रस के अंदर मांसपेशियों और कोशिकाओं से बनने वाली एक तरह की गांठें होती हैं जो आकार में छोटी-बड़ी होती है।

सरिता शर्मा

आज के समय में हर दस में से तीन या चार महिलाएं गर्भाशय में फाइब्रॉइड्स की समस्या से ग्रसित हैं। अधिकतर महिलाओं को इसके बारे में पता भी नहीं होता। इसे गर्भाशय में रसौली के नाम से भी जाना जाता है। अगर कभी किसी अन्य बीमारी के बारे में जानकारी के लिए अल्ट्रासाउंड कराया जाता है और अचानक फाइब्रॉइड के बारे में पता चलता है। यह छोटे और बड़े आकार के होते रहते हैं और कभी-कभी तो खुद ही खत्म भी हो जाते हैं। हां, यदि किसी महिला को फाइब्रॉइड होने का पता चले तो डॉक्टर उसे यह सलाह अवश्य देते हैं कि आप तीन-चार महीने के अंतराल पर मेडिकल जांच अवश्य कराती रहें ताकि फाइब्रॉइड के आकार में होने वाले अंतर का पता लगता रहे।

क्या है फाइब्रॉइड

ये समस्या 16 वर्ष से 50 वर्ष की आयु में विकसित हो सकती है। यह प्रोजेस्ट्रोन और एस्ट्रोजन हार्मोन से संबंधित होती हैं। यह हारमोन महिला के प्रजनन अंगों द्वारा यानी अंडाशय द्वारा उत्पन्न होते हैं। आमतौर पर यह 30 से 50 वर्ष की उम्र की महिलाओं में अधिक देखने को मिलती हैं। इनका आकार मटर के दाने से लेकर खरबूजे के आकार तक हो सकता है। महिलाओं में मेनोपॉज के बाद जब पीरियड रुक जाते हैं तो यह फाइब्रॉइड्स खुद ही सिकुड़ जाते हैं। कई बार जब यह आकार में बढ़ने लगते हैं तो महिलाओं के लिए कई तरह की समस्याएं पैदा कर देते हैं। ऐसी अवस्था में डॉक्टर सर्जरी द्वारा निकालने की सलाह देते हैं। जब रिस्क ज्यादा हो तो फाइब्रॉइड के साथ यूट्रस भी निकाल दी जाती है। कुछ स्थिति में ओवरीज रहने दी जाती हैं लेकिन यूट्रस निकालने के 3 साल बाद वे भी सिकुड़ जाती हैं। इसकी जांच एमआरआई, सीटी स्कैन और अल्ट्रासाउंड के द्वारा की जाती है और इनके आकार व स्थिति को ध्यान में रख कर उपचार किया जाता है।

फाइब्रॉइड के लक्षण

यह समस्या बढ़ती उम्र और हारमोंस के बदलाव या जेनेटिक कारणों से भी हो सकती हैं। इसके होने पर आपको कुछ निम्न लक्षण हो सकते हैं-

- नाभि के निचले हिस्से में दर्द रहना और भारीपन महसूस होना
- पीरियड्स के दौरान भारी रक्त स्त्राव, तेज दर्द होना
- पीरियड्स जल्दी आना
- लंबे समय तक कब्ज की समस्या
- बार-बार यूरिन प्रेशर महसूस होना
- शारीरिक संबंधों में अत्यधिक दर्द

क्यों होते हैं फाइब्रॉइड्स

यूट्रस के भीतर होने वाले फाइब्रॉइड्स अधिकतर महिलाओं में हेवी ब्लीडिंग का कारण बनते हैं। साइज में बढ़ने वाले फाइब्राइड् के साथ जब यूट्रस भी बड़ा होने लगता है तो उसकी बढ़ती कैविटी के कारण हेवी ब्लीडिंग होने लगती है, ऐसा होने के पीछे कई कारण है-

- एक लंबे अंतराल तक शारीरिक संबंध ना बनने के कारण काफी महिलाओं में फाइब्रॉइड की आशंका होती है।
- दरअसल एक उम्र आने पर युवती का शरीर बच्चे को जन्म देने के लिए खुद को तैयार करता

है और उस उम्र में कई हार्मोनल बदलाव भी होते हैं। ऐसे में शरीर के भीतरी अंगों की एक जरूरत होती है, जो शारीरिक संबंध के रूप में पूरी होती है, जिससे एक तरह से शिशु के जन्म की प्रक्रिया की शुरुआत भी होती है। हार्मोनल बदलाव अनुसार जब शरीर शिशु को पैदा नहीं कर पाता तो यह समस्या पैदा हो सकती है।

- कुछ हद तक अनुवांशिकता भी इसके लिए जिम्मेदार हो सकती है। अगर परिवार में किसी महिला को यह समस्या है तो आशंका है कि अगली पीढ़ी को भी यह समस्या हो सकती है।
- अगर छोटी उम्र में पीरियड शुरू हो जाए या यूट्रस में किसी प्रकार का इन्फेक्शन भी फाइब्रॉइड होने के खतरे को बढ़ा सकता है। मोटी महिलाओं में यह खतरा सामान्य महिलाओं की अपेक्षा 3 गुना ज्यादा होता है।

फाइब्रॉइड से होने वाली समस्याएं

यूट्रस के अंदर या बाहर कहीं भी फाइब्रॉइड की गांठे हो सकती हैं। फाइब्रॉइड कई प्रकार का होता है, जो अलग-अलग तरह से महिला के स्वास्थ्य पर असर डालता है। कुछ फाइब्रॉइड यूट्रस के बाहरी हिस्से में होते हैं, जिससे पीरियड्स पर कोई असर नहीं पड़ता लेकिन उससे यूरिन प्रेशर, कमर दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कुछ फाइब्रॉइड्स यूट्रस के अंदर जहां गर्भधारण के बाद शिशु विकसित होता है वहां पर विकसित होने लगते हैं, जिस कारण प्रेगनेंसी में कई तरह की परेशानियां पैदा हो सकती हैं तो कुछ फाइब्रॉइड यूट्रस की दीवारों में भी पनप सकते हैं। इनके कारण महिलाओं की सेहत को ज्यादा नुकसान नहीं होता परंतु गर्भधारण करने में कई तरह की समस्याएं आ सकती हैं।

सर्जरी के बाद ध्यान रखने वाली बात

अगर किसी महिला के फाइब्रॉइड सर्जरी के द्वारा रिमूव कर दिए जाते हैं और यूट्रस नहीं निकाला जाता है तो हर 6 महीने के अंतराल पर अल्ट्रासाउंड अवश्य कराना चाहिए क्योंकि फाइब्रॉइड की गांठें फिर से पैदा हो सकती हैं। अगर डॉक्टर यूट्रस भी साथ में रिमूव कर देते हैं तो सावधानी बरतना जरूरी है। सर्जरी के बाद 2 महीने तक शारीरिक संबंधों से दूर रहने की सलाह दी जाती है। चार-पांच महीनों तक भारी सामान नहीं उठाना चाहिए।

यूट्रस में फाइब्रॉइड होने पर बन सकती हैं मां

कोई भी महिला यूट्रस में फाइब्रॉइड होने पर भी प्राकृतिक रूप से गर्भधारण कर सकती है । हां, कुछ मामलों में फाइब्रॉइड यूटरीन कैविटी के भीतर पनपते हैं और फैलते हैं, यह महिलाओं में इनफर्टिलिटी और मिसकैरेज के खतरे को बढ़ा देता है।

यूट्रस की दीवार पर पनपने वाले फाइब्रॉइड्स के कारण यूट्रस का आकार बड़ा होने लगता है, जिससे गर्भधारण की समस्या हो सकती है। कुछ फाइब्रॉइड यूट्रस की भीतरी परतों के नीचे भी हो सकते हैं, जो मां बनने में मुश्किल उत्पन्न कर देते हैं।

कभी-कभी फाइब्रॉइड्स यूट्रस के आकार को सिकोड़ देते हैं और उसकी परत को खराब करके इसमें अंडे को पहुंचने से रोक देते हैं। अगर अंडा विकसित हो भी जाए तो यह अंडे तक रक्त आपूर्ति ही नहीं पहुंचने देते हैं और गर्भपात हो जाता है । किसी महिला को गर्भ धारण करने में मुश्किल आ रही है और अल्ट्रासाउंड के बाद उसे फाइब्रॉइड्स का पता चलता है तो उसे फाइब्रॉइड्स निकलवाना जरूरी हो जाता है। कई बार इसके होने के बाद भी आप गर्भधारण कर चुकी होतीं हैं तो डॉक्टर फाइब्रॉइड्स को बढ़ने से रोकने के लिए दवाई देते हैं ताकि कोई मुश्किल ना हो।

यूट्रस फाइब्राइड्स को रोकने के घरेलू उपाय

बेशक कुछ स्थितियों में फाइब्रॉइड्स गंभीर नहीं होते, लेकिन यह कई अन्य शारीरिक समस्याओं को जन्म दे सकते हैं इसलिए इनका इलाज जरूरी है। कुछ घरेलू नुस्खों को अपनाकर भी इसके आकार को बढ़ने से रोक सकते हैं-

हल्दी: यह एंटीसेप्टिक है, जो खतरनाक तत्त्वों को शरीर से बाहर निकालती है। इसके नियमित सेवन से फाइब्रॉइड्स के आकार को बढ़ने से रोका जा सकता है।

लहसुन: रोजाना खाली पेट सुबह लहसुन की एक कली का पानी के साथ सेवन इस समस्या से छुटकारा दिला सकता है। यह 2 महीने तक आजमा सकती है।

एप्पल साइडर विनेगर: रोजाना सुबह गुनगुने पानी के साथ एप्पल साइडर विनेगर का नियमित सेवन इस समस्या से शरीर को दूर रखता है।

जब बढ़ जाए फाइब्रॉइड्स का साइज

आधुनिक जीवनशैली और मोटापे से यूट्रस में फाइब्रॉइड्स और ओवेरियन सिस्ट के कारण कई बार कम उम्र की महिलाएं सर्जरी करा लेती हैं जबकि इसकी जरूरत नहीं होती। अगर फाइब्रॉइड्स का आकार बढ़ भी जाता है तो दवाओं से वे सिकुड़ जाते हैं लेकिन यह इसका परमानेंट इलाज नहीं होता है। दवाओं को ज्यादा समय तक नहीं दिया जा सकता क्योंकि इसके साइड इफेक्ट्स भी होते हैं। फाइब्रॉइड्स के कारण यदि यूट्रस का आकार बहुत ज्यादा बढ़ जाता है तो रोगी को परिस्थिति के अनुसार सर्जरी की सलाह दी जाती है। अगर महिला की उम्र कम है तो उसके फाइब्रॉइड्स को निकाल दिया जाता है, जो कि एक सामान्य तरीका है। इसमें उसके यूट्रस को सुरक्षित रहने दिया जाता है। जो महिलाएं अपना परिवार संपूर्ण कर चुकी हैं यानी आगे बच्चे की कोई प्लानिंग नहीं है और फाइब्रॉइड्स की वजह से परेशानी रहती है तो उन्हें फाइब्रॉइड्स यूट्रस सहित निकालने की सलाह दी जाती है।

योग द्वारा इलाज

फाइब्रॉइड्स होने की अवस्था में महिलाओं को जो समस्या आती है योग द्वारा कुछ हद तक उन्हें ठीक किया जा सकता है। योग में कुछ ऐसे आसन हैं जिन्हें करने से फाइब्रॉइड्स सिकुड़ने लगते हैं जैसे- मलासन, पादहस्तासन, अर्ध मत्स्यासन, बुद्ध कोणासन, पश्चिमोत्तानासन ।

ध्यान दें

- खूब पानी पिएं ताकि आपके पेट की मांसपेशियां लचकदार बनी रहे।
- हमेशा पौष्टिक व सुपाच्य भोजन लें।
- कच्चे पदार्थों का सेवन ना करें।
- किसी भी खाने वाली चीज से एलर्जी है तो ना लें।
- भीतरी अंगों की स्वच्छता पर ध्यान दें।
- किसी भी तरह का तनाव ना पड़ने दें, हमेशा खुश रहें। ■

बढ़ती उम्र के साथ सेहत का रखें खास ध्यान

35 से 40 की उम्र स्वास्थ्य की दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण होती है। विशेषकर, महिलाओं के लिए। उन्हें ऐसे समय अपना अधिक ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि वे इस समय कई तरह के हॉर्मोनल बदलावों से गुजर रही होती हैं। नतीजतन उनको कई तरह की शारीरिक समस्याएं घेर लेती हैं।

गीता ध्यानी

आमतौर पर महिलाएं अपनी सेहत को लेकर लापरवाह रहती हैं। नतीजतन बढ़ती उम्र के साथ कई बीमारियां साथ आने लगती हैं, जिनमें अनियमित मासिकधर्म, फाइब्रॉइड और सिस्ट, मोनोपॉज, माइग्रेन, कैल्शियम में कमी, ऑस्टियोपोरोसिस, यूरिक एसिड बढ़ना, मांसपेशियों का कमजोर पड़ना, ब्रेस्ट कैंसर, ओवरी डिस्प्लेसमेन्ट, आदि प्रमुख हैं। ज्यादातर परेशानियां आंत और पेट से जुड़ी रहती हैं। इसका सबसे बड़ा कारण उनका खानपान और आवश्यक पोषक तत्वों की कमी होना है।

30 के बाद होने वाली समस्याएं

महिलाओं में 35 तो कुछ महिलाओं में 40 के बाद भी शारीरिक दिक्कतें होना शुरू होती हैं। इनमें प्रमुख हैं-

अनियमित मासिकधर्म

कुछ महिलाओं को इररेगुलर पीरियड्स की प्रॉब्लम शुरुआत से ही रहती है। इसे पीसीओएस या पीसीओडी भी कहते हैं। सामान्यत: पीरियड्स की अवधि 28 से लेकर 32 दिन की मानी जाती है। बढ़ती उम्र में यह 21 से 40 दिन तक कि हो जाती है।

फाइब्रॉइड और सिस्ट

अनियमित मासिकधर्म होने का एक कारण यह भी है। हालांकि, यह जरूरी नहीं है क्योंकि कई बार फाइब्रॉइड या सिस्ट होने पर भी आपकी पीरियड साइकिल नॉर्मल रहती है। फाइब्रॉइड या सिस्ट का साइज 1 मि.मी. से लेकर 20 मी.मी. तक हो सकता है। यदि आपका फाइब्रॉइड 1 द्बद्ब या फिर 5 मि.मी. तक भी होता है तो डरने की जरूरत नहीं है। आप आसानी से कंसीव कर सकती हैं।

मोनोपॉज

आजकल बहुत जल्दी मोनोपॉज होने लगा है। जबकि हमारी माएं और दादी-नानी 50 से 55 साल तक एक्टिव रहती थीं। इसका कारण उनका लाइफस्टाइल और नियमित मासिक धर्म था। वहीं आजकल 35 से 40 के बीच ही मोनोपॉज हो जाता है।

माइग्रेन

माइग्रेन की समस्या महिलाओं में सबसे ज्यादा देखी गई है। दरअसल, मोनोपॉज के बाद से ही महिलाओं में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक बदलाव आने लगते हैं। इसका कारण उनके शरीर में एस्ट्रोजन की कमी को माना जाता है।

कैल्शियम में कमी और ऑस्टियोपोरोसिस

डिलीवरी के बाद से ही महिलाओं की हड्डियां कमजोर पड़ने लगती हैं। इसका एक कारण

विटामिन-डी की कमी भी है। वहीं ऑस्टियोपोरोसिस बोन मास में आई कमी कारण होता है। इसमें हड्डियां बहुत नाजुक हो जाती हैं। उनका घनत्व कम होने कारण वे तेजी टूटने लगती हैं, जबकि उन्हें जोड़ने में समय लगता है। एक हल्की सी लचक भी हाथ-पैरों में फ्रैक्चर कर देती है।

यूरिक एसिड बढ़ना

महिलाओं में यूरिक एसिड बढ़ने की समस्या काफी ज्यादा रहती। इससे अन्य कई दिक्कतें जैसे यूरीन इन्फेक्शन, यूरीन पाइप में ब्लॉकेज आदि हो जाती है। बढ़ती उम्र के साथ यूरीन की प्रॉब्लम होना आम बात है। अक्सर मोनोपॉज के बाद वैजाइना में ड्राईनेस बढ़ जाती है। इससे पेशाब का रुक-रुककर आना, जलन होना या इन्फेक्शन की शिकायत रहना जैसी परेशानियां बढ़ जाती हैं।

मांसपेशियों का कमजोर पड़ना

उम्र बढ़ने के साथ मसल्स कमजोर पड़ जाते हैं। उठते-बैठते वक्त मांसपेशियों में खिंचाव महसूस होने लगता है। कई बार डिलीवरी के बाद पेट की मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं। नसों में दबाव पड़ने से साइटिका की बीमारी हो जाती है। इससे मांसपेशियों में चुभन और झटके महसूस होने लगते हैं।

ब्रेस्ट कैंसर

40 से 45 साल की उम्र में ब्रेस्ट कैंसर का खतरा काफी बढ़ जाता है। आमतौर पर 40 के बाद इसके होने की आशंका बढ़ जाती है। इसका एक कारण लंबे समय तक हॉर्मोनल दवाइयों का सेवन भी हो सकता है। यह बीमारी अनुवांशिक भी हो सकती है।

ओवरी डिस्प्लेसमेंट

बच्चेदानी के खिसकने की आम समस्या ज्यादातर डिलीवरी के बाद शुरू होती है। प्रेगनेंसी में वजन उठाना, बहुत दौड़-भाग करने से यह समस्या शुरू हो जाती है। मोनोपॉज होने के बाद शरीर में एस्ट्रोजन हॉर्मोन की कमी हो जाती है, जिससे ओवरी डिस्प्लेसमेंट हो जाती है।

अपच

महिलाएं अपने खानपान का ध्यान नहीं रखती हैं। वे दिनभर घर-परिवार में उलझी रहती हैं। इस स्ट्रेसफुल लाइफस्टाइल से उन्हें खाना खाने तक का समय नहीं मिलता है। ब्रेकफास्ट स्किप करना, फास्टिंग रखने या खाली पेट चाय पीने से खट्टे डकार और एसिडिटी हो जाती है। महिलाओं में ज्यादा चटपटा और मसालेदार खाने की आदत ज्यादा होती है, जिससे बढ़ती उम्र के साथ अपच की समस्या बढ़ जाती है। फैटी लीवर होना और गॉल ब्लैडर में पथरी होना आम बात है।

तनाव और थकान

अक्सर महिलाओं पर ऑफिस और घर की जिम्मेदारी होती है, जिससे उन्हें काफी तनाव और एंजायटी रहती है, जिसका एक कारण उनका पुरुषों की तुलना में अधिक भावनात्मक होना है। तनाव के कारण अन्य कई बीमारियां जैसे-थायरॉइड, शुगर और डायबिटीज होने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। तनाव की एक वजह सामाजिक भी है।

लक्षण

उपरोक्त सभी बीमारियों के लक्षण भिन्न-भिन्न हैं। फिर भी कुछ ऐसे लक्षण हैं जो सामान्य हैं-

- बोलते समय सांस फूलना।
- हर वक्त थकान और कमजोरी महसूस करना।
- हेवी ब्लीडिंग और क्लॉट्स होना।
- लगातार सिरदर्द होना।
- जबड़े दुखना।
- स्किन का ड्राई होना।
- पेट में दर्द रहना।
- बार-बार पेशाब आना या फिर पेशाब जैसा महसूस होना।
- बाल झड़ना।
- नाखून टूटना।
- गले में दर्द के साथ सूजन होना।
- वैजाइना में हमेशा जलन या खुजली होना।
- कमर दर्द होना।
- पसीना आना।
- सिर और पैर में जलन होना।

डिटॉक्स डाइट और खानपान

खाने में प्रोटीन, आयरन कैल्शियम और फाइबर की मात्रा बढ़ाएं। बढ़ती उम्र में सभी को मीठे और नमक का परहेज करना चाहिए। इसके साथ आपको तला-भुना भी नहीं लेना चाहिए। महीने में एक दिन बॉडी को डिटॉक्स करना बहुत जरूरी है। इसके लिए आप किसी भी एक दिन डिटॉक्स डाइट पर रह सकते हैं। पहले दिन आप लिक्विड डाइट पर रहें। आप जूसी फ्रूट्स जैसे-संतरा, अनार, मौसंबी ले सकते हैं। पपीता और एवोकेडो भी ले सकते हैं। केला, अमरूद और सेब लेने से आपको गैस और एसिडिटी हो सकती है। दूध, चाय और कॉफी का सेवन इस दिन बिल्कुल भी न करें। अगले दिन आप नमक लें सकते हैं। इस दिन आप खिचड़ी, दलिया या सूप ले सकते हैं। तीसरे दिन आप ठोस खाना ले सकते हैं।

योग और व्यायाम करें

स्ट्रेचिंग करने से मसल्स की स्ट्रेंथ बढ़ती है, जबकि योग आपके चित्त को शांत रखता है और भीतर से स्वस्थ रखता है। हर रोज सुबह या शाम के वक्त अपने लिए समय निकालें। कुछ आसान एक्सरसाइज हैं, जिन्हें करने से आपके मसल्स को आराम मिलेगा। इससे मसल्स क्रैंप की दिक्कत भी कम हो जाएगी। योगासन के लगातार अभ्यास से पीरियड्स की समस्या भी ठीक हो जाएगी।

मेडिकल चेकअप कराते रहें

हर 6 महीने में मेडिकल चेकअप कराते रहें। इससे आप अपने शरीर में होने वाले बदलावों के प्रति सचेत रहेंगी। यदि कोई बीमारी होगी तो उसका समय रहते इलाज किया जा सकेगा। आप चाहें तो घर पर बीपी और शुगर की मशीन रखें।

स्तनों की जांच

घर पर ही आप स्तनों की गांठ को जांच सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले अपने बाएं या फिर दाएं हाथ को ऊपर की ओर उठाएं। अब दूसरे हाथ की हथेली को सर्कुलर मोशन में हल्के से दबाते हुए घुमाएं। यदि गांठ में दर्द है तो डरने की आवश्यकता नहीं। यदि ऐसा नहीं है तो अपने निप्पल्स को दबाकर देखें। इससे पानी जैसा कुछ निकलता है तो गायनी के पास जाकर टेस्ट कराएं।

इलाज से ज्यादा जरूरी है कि हम पहले ही अपने स्वास्थ्य के प्रति सतर्क रहें। यदि आप समय रहते इन बातों का ख्याल रखेंगे तो इन सभी परेशानियों से बच सकते हैं। ■

वुमन हेल्थ
स्पेशल

मॉडर्न किचन बिगाड़ रहा महिलाओं की सेहत

मॉडर्न किचन को फैशन कह लें या भेड़ चाल, आधुनिकता के चक्कर में यह सबके मन की चाहत बन चुका है, लेकिन महिलाओं को यह भी ध्यान रखना चाहिए कि सेहत से बढ़कर कुछ भी नहीं है। अगर सुविधाएं उपलब्ध हैं तो उनका इस्तेमाल अवश्य करें, लेकिन एक जरूरत तक।

सरिता शर्मा

हम सभी ने अक्सर अपने घरों में देखा है कि हमारी दादी-नानी के समय वे हमेशा बैठकर खाना बनाती थीं, बर्तन साफ करती थीं और रसोई से जुड़े अन्य काम भी करती थीं। चाहे रसोईघर छोटा हो या बड़ा, चूल्हा या स्टोव हमेशा जमीन पर रहता था और जब खाना पकता था तो घर के सदस्य वहीं नीचे बैठ कर गरम-गरम खाना खाते थे। घर में पत्थर की चक्की पर गेहूं को पीसा जाता था। घर की महिलाएं अधिकांश समय घर के कामों में व्यस्त रहती थीं। बैठे-बैठे गीले मसालों को सिलबट्टे पर पीसना, सूखे मसालों को कुंडी सोटे के साथ पीसना, बातें करते हुए सब्जी काट लेना, आटा गूंधना आदि सब उनकी दिनचर्या का अहम हिस्सा होता था। उस समय महिलाएं लकड़ी की पटरी पर बैठकर पूरे परिवार के लिए ढेर सारा खाना बनाती थीं। पटरी पर बैठती थीं तो उनके पांव जमीन पर होते थे और घुटने पेट के साथ होते थे, ऐसे में खाना बनाते वक्त उनके पेट और हिप्स की मांसपेशियों पर दबाव पड़ता था, जिससे उनके शरीर में एक लचक बनी रहती थी। इससे उनके शरीर में मोटापा नहीं आता था और जोड़ों के दर्द से भी वह सुरक्षित रहती थीं। बर्तन धोने के लिए पास में ही टूटी लगी रहती थी, जहां महिलाएं बैठकर जूठे बर्तन धोती थीं, जिससे उनके पूरे शरीर का व्यायाम हो जाता था। हमारे कई भारतीय गांवों में आज भी खाना पुराने तरीकों से बनाया जाता है। भले ही उनकी किचन मॉडर्न क्यों ना हो लेकिन खुले घरों के एक कोने में एक ऐसा किचन भी देखने को मिलता है जहां पुरानी परंपराओं को अपनाते हुए खाना बनाया जाता है।

समय बदलने के साथ हमारी जरूरतें भी बदली हैं। पारंपरिक रसोई की जगह मॉडर्न किचन ने ले ली है, जिसकी वजह से पहले बैठकर होने वाले सभी काम खड़े रहकर करने पर मजबूर होना पड़ रहा है। मजबूरी कह लीजिए या फिर एक तरह का कल्चर, जिसके चक्कर में महिलाएं अनेक स्वास्थ्य समस्याओं का शिकार हो रही हैं। कुल मिलाकर देखा जाए तो यह बदलाव फायदेमंद कम नुकसानदायक अधिक है।

बॉडी शेप पर पड़ रहा असर

मॉडर्न किचन का सबसे बड़ा नुकसान यह है कि खड़े रहकर काम करने से महिलाओं की बॉडी शेप पर इसका बुरा असर पड़ रहा है। विभिन्न पोजीशन में खड़े रहने के कारण बॉडी मूवमेंट बिगड़ जाता है, बैक में कर्व आ जाता है, जिससे बॉडी शेप बिगड़ने लगती है। दरअसल जब हम लंबे समय तक खड़े रहकर काम करते हैं तो हमारा दिल इतना सक्षम नहीं होता कि कानों और पांवों से वापस पर्याप्त मात्रा में खून पंप कर सके अतः वहां पुराना रक्त जमा होने लगता है। ऑक्सीजन देने वाला ताजा रक्त और टॉक्सिन हटाने वाला रक्त वहां ना पहुंच पाने की अवस्था

में मांसपेशियां दर्द करने लगती हैं। इस बीच अगर आप बीच-बीच में थोड़ा घूमती रहेंगी तो दिल की तरफ आपके शरीर का खून का प्रवाह चलता रहता है और मांसपेशियों को ताजा रक्त मिलता रहता है। खड़े रहकर काम करने पर जो थकान होती है उसका संबंध दिमाग से भी होता है क्योंकि रसोई में काम करते वक्त हमारा दिमाग हजारों अन्य बातें भी सोच रहा होता है। ऐसे में आपका ध्यान आपके पैरों में, होने वाले दर्द से हटा रहता है लेकिन जैसे ही आप थोड़ी देर बैठती हैं तो आपको इस दर्द की अनुभूति होती है, लेकिन आज के समय में बाजार से रेडिमेड आटे की बोरी आती है और खाना तैयार कर लिया जाता है। चक्की पर आटा पीसने से महिलाओं के कंधे और बाजू पुष्ट होते थे, जिससे उनकी मांसपेशियों में लचक बनी रहती थी और जो उन्हें किसी भी प्रकार की जकड़न और दर्द से दूर रखती थी।

बर्तन धोने का बदला अंदाज

पहले रसोई घर में ही या बाहर बर्तन धोने की खास जगह बनाई जाती थी, जहां महिलाएं चौकी पर बैठकर हर तरह के छोटे-बड़े बर्तन मांजती थीं। शरीर का पूरा जोर लगाने से उनकी बाहों, हाथों औरं कंधे के जोड़ों को अच्छी खासी कसरत मिल जाती थी, जिससे जोड़ों में लचीलापन बना रहता था और अनावश्यक चर्बी भी नहीं बढ़ पाती थी, लेकिन आज के मॉडर्न किचन में डिशवॉशर जैसे उपकरण हैं, जिसमें सभी जूठे बर्तन रख, रसायन युक्त लिक्विड डालो और बटन दबा दो, सारा काम खुद ब खुद हो जाएगा। यही वजह है कि आज अधिकतर महिलाएं जोड़ों के दर्द और जकड़न से परेशान रहती हैं।

बढ़ी घुटनों की समस्या

पहले रसोई घर में चूल्हे पर लोहे, पीतल आदि के बर्तनों में खाना पकाया जाता था, जिससे खाने में आयरन की मात्रा प्राकृतिक रूप में समाहित हो जाती थी और सभी सदस्यों को साथ-साथ विशेष रूप से महिलाओं के शरीर में भी आयरन की कमी नहीं रहती थी, जिससे उनका हीमोग्लोबिन सही रहता था और काम करने की ताकत बनी रहती थी। मॉडर्न किचन में खाना गैस या माइक्रोवेव ओवन में एलुमिनियम व नॉन स्टिक बर्तनों में पकाया जाता है, जिससे उनके सभी पौष्टिक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं। उस पर सबसे बड़ी समस्या यह भी है कि महिलाएं पूरा खाना खड़े रहकर बनाती हैं, जिससे उनके शरीर के ऊपरी हिस्से का पूरा भार उनके पैरों पर आ जाता है, जिससे ज्यादा देर खड़े रहने से उन हिस्सों पर सूजन आने लगती है और वहां बहुत दर्द होता है। इससे उन्हें चलने-फिरने में मुश्किल होने लगती है।

मॉड्यूलर किचन भी है जिम्मेदार

आधुनिक किचन में मॉड्यूलर किचन की सभी सुविधाएं उपलब्ध होती हैं। यहां तक कि अलग-अलग दराजों में अलग-अलग प्रकार के बर्तन रखने की जगह बनी होती है। महिलाओं को अलग-अलग बर्तन उठाने के लिए बार-बार झुकना और उठना पड़ता है, जिसके चलते सिर, कंधों और कमर पर असर पड़ता है।

मिक्सी-ग्राइंडर ने छीना शारीरिक श्रम

मॉडर्न किचन में सिलबट्टे की जगह मिक्सर ग्राइंडर ने ले ली है। सिलबट्टा आज के समय में बहुत ही कम घरों में नजर आता है। सच कहा जाए तो आज की व्यस्त जिंदगी में किसी के पास समय ही नहीं है सिलबट्टे पर मसाला पीसने का। जब पहले महिलाएं सिलबट्टे पर मसाला पीसती थीं तो इसका यह फायदा होता था कि उनके शरीर की सभी मांसपेशियों की कसरत हो जाती थी और खाने में भी एक विशेष प्रकार का स्वाद व सुगंध आता था। आज एक बटन के दबाने भर की देर होती है कि सभी काम फटाफट हो जाते हैं, जिस कारण महिलाओं को किसी भी प्रकार का शारीरिक श्रम नहीं करना पड़ता। इसकी वजह से वे ज्यादा सक्रिय नहीं हो पातीं और थकी रहती हैं, जिस कारण उनमें मोटापा या वजन बढ़ने की समस्या आम हो गई है।

आधुनिक उपकरणों के हुए गुलाम

दूध से मक्खन बिलोना हो या मिठाई के लिए खोया तैयार करना हो या चूल्हा बनाकर गोबर से लिपाई करना हो सब वे खुद अपने हाथों से करती थी, यहां तक कि मॉडर्न किचन में आज इन सब चीजों के लिए नई-नई तकनीक वाले उपकरण मौजूद हैं। दूसरे शब्दों में कह दीजिए कि मशीनों के इस्तेमाल में आज महिलाओं के कामों को काफी हद तक सरल बना दिया है। यही वजह है कि महिलाओं में स्वास्थ्य संबंधित मुश्किलें भी बढ़ने लगी हैं क्योंकि उनकी फिजिकल एक्सरसाइज ही नहीं हो पाती है।

क्या है समाधान

- सर्वप्रथम अपने डाइट की तरफ ध्यान दें। कैल्शियम तथा आयरन युक्त आहार लें ताकि आपकी हड्डियों को मजबूती मिले।
- लगातार खड़े रहकर काम ना करें बल्कि किचन में चेयर या स्टूल रख लें और बीच-बीच में बैठ जाएं।
- सब्जी काटने या आटा गूंधने जैसे काम बैठकर कर लें। चाहे तो रसोई में चटाई भी बिछा सकती हैं।
- खाना बनाते समय मोबाइल का इस्तेमाल ना करें, ताकि कान के नीचे फोन न दबाना पड़े और गर्दन दर्द की समस्या न हो।
- सभी कामों की जिम्मेदारी अकेले ना उठाएं। कुछ छोटे-मोटे काम पारिवारिक सदस्यों से भी शेयर करें। उनकी मदद लेंगी तो आपके काम का दबाव कम हो जाएगा।
- अपनी सेहत को अच्छा रखने के लिए योगा अथवा व्यायाम का सहारा लें। शरीर के सभी मांसपेशियां सुचारू रूप से काम करते रहें तो लोअर बैक और पेट की मांसपेशियों की मजबूती के लिए इनसे संबंधित आसन करें और स्वस्थ रहें।

कहने का अभिप्राय: यह है कि भले ही मॉडर्न किचन ने आपके कामों को आसान कर दिया हो, लेकिन यह आप पर निर्भर करता है कि आप उनका इस्तेमाल कितना और कैसे करते हैं। ■

क्यों बदलता है महिलाओं का मूड और व्यवहार?

किसी ने सच ही कहा है कि महिलाओं को समझना नामुमकिन है। महिलाओं के मूड और उनके व्यवहार में पल-पल बदलाव आने का भी कारण है, जो हार्मोनल के असंतुलित के कारण के साथ-साथ सामान्य कारण भी होते हैं।

मोनिका अग्रवाल

महिलाओं में सबसे ज्यादा होर्मोनल असंतुलन की समस्या होती है, जिस वजह से महिलाओं के मूड और उनके मिजाज में बार-बार बदलाव आता रहता है। महिलाएं अक्सर ऐसी समस्याओं का सामना करती हैं, जो उन्हें शारीरिक और मानसिक दोनों ही तरह से प्रभावित करती हैं। इस बात का अंदाजा कोई भी नहीं लगा सकता कि महिलाओं का मूड कब बदल जाए। अकसर हंसते बोलती हुई महिलाओं का मूड एक दम से बदल जाता है और वो किसी ना किसी बात को लेकर चिढ़ने लगती हैं और उन्हें गुस्सा आने लगता है। महिलाओं का ये मिजाज उनके शरीर में हो रहे हार्मोनल परिवर्तन या उनके द्वारा अपनाई जा रही लाइफस्टाइल में लापरवाही की वजह से हो सकती है। ग्रेटर नोएडा स्थित मदर हुड हॉस्पिटल की वरिष्ठ सलाहकार प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉक्टर मंजू गुप्ता ने खास इसी विषय पर ऐसी जानकारी दी है, जिसके बारे में आपको भी पता होना चाहिए। तो आइये जानते हैं-

पीरियड्स से पहले मूड बदलना

ये एक तरह का ऐसा सिंड्रोम है यो पीरियड्स से दो या तीन हफ्ते पहले होता है। इस अवधि में महिलाओं के मूड में काफी बदलाव देखने को मिलता है। साथ ही उन्हें थकान, सूजन और तनाव की समस्या का भी सामना करना पड़ता है। ये काफी आम बात है। शोध के मुताबिक 90 फीसदी महिलाएं इसका अनुभव करती हैं। हालांकि महिलाओं में इसके लक्षण भी अलग-अलग होते हैं, जो धीरे-धीरे उम्र के साथ सही होते जाते हैं। पीरियड्स से पहले ये समस्या क्यों होती है, इस पर अभी कोई भी प्रतिक्रिया किसी भी विशेषज्ञ ने नहीं दी है। कई लोगों का मानना है कि महिलाओं के शरीर में एस्ट्रोजन के स्तर में बदलाव होने की वजह से ही उनके मूड और व्यवहार में भी बदलाव होते हैं।

टेंशन भी है वजह

डॉक्टर मंजू गुप्ता की मानें तो विकसित और विकासशील देशों की तुलना में हमारे देश में टेंशन का स्तर काफी ज्यादा है। और इस बात का जिक्र रिपोर्ट में भी किया गया है। भारत में 89 से 90 प्रतिशत आबादी किसी न किसी तनाव से गुजर रही है। टेंशन की वजह से हेल्थ काफी प्रभावित होती है, जिसका साफ तौर पर असर मूड में भी नजर आने लगता है। इसका असर महिलाओं में सबसे ज्यादा होता है क्योंकि महिलाएं पर्सनल और प्रोफेशनल दोनों ही लाइफ के बीच संतुलन बनाए रखने की कोशिश में रहती हैं।

हार्मोन्स में असंतुलन

महिलाओं में अक्सर एस्ट्रोजेन के स्तर में काफी उतार-चढ़ाव देखे जाते हैं, जिसकी वजह से मूड काफी ज्यादा प्रभावित होता है। एस्ट्रोजन के अलावा अन्य हार्मोन भी महिलाओं के मूड में उतार-चढ़ाव का कारण बनते हैं।

यौवन

महिलाओं में यौवन के दौरान उनके मूड में कई तरह के उतार-चढ़ाव भी देखे जाते हैं। इस वजह से उम्र में बदलाव के साथ शारीरिक बदलाव भी होते हैं, जिससे मनोदशा में भी काफी बदलाव आते हैं। ये बदलाव अनियमित और आम होते हैं।

मोनोपॉज

अगर कोई महिला मोनोपॉज के दौर से गुजर रही है तो उसके व्यवहार में कई तरह के बदलाव देखे जाते हैं, जो आम हैं। ऐसे में महिलाएं कई तरह की चीजों का सामना करती हैं, जिसमें सेक्स ड्राइव कम होना, अनिद्रा और तनाव जैसे कई कारण होते हैं। आप चाहें तो इस बदलते हुए मिजाज का इलाज भी कर सकती हैं। वो इलाज क्या है ये भी जान लीजिये-

- हर रोज 30 से 40 मिनट का व्यायाम जरूर करें।
- मादक पदार्थों का सेवन बिलकुल भी ना करें।
- तनाव से दूरी बनाए रखने के लिए आहार में विटामिन सी शामिल करें।
- दिन में कई बार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में भोजन करें, इससे मूड स्थिर रहता है।
- कम से कम आधे घंटे की नींद लें।

आप अपने मूड को ठीक रखने के लिए डॉ. मंजू गुप्ता के इन टिप्स को आजमा सकती हैं, जो आपके काफी काम आएगी। ■

'घर-घर दे विच चली गल पंजाब सरकार करदी मसले हल'

मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी ने पंजाब की शान बहाल करने के लिए बहुत से महत्वपूर्ण कदम उठाए, जिनमें से पांच बड़े फैसले रेत माफिया पर लगाम, प्राइवेट थर्मल प्लांटों से बिजली खरीद समझौता रद्द, ग्रामीण रिहायशी इलाकों में पेयजल के बिल माफी, शहरी इलाकों में पीने के पानी और सीवरेज़ के बिल माफी व रिहायशी इलाकों में बिजली की दरों में कटौती से संबंधित हैं।

चरणजीत सिंह चन्नी पंजाब में दलित समुदाय के पहले ऐसे नेता हैं, जिन्हें राज्य के मुख्यमंत्री की जिम्मेदारी संभालने का मौक़ा मिला। वह पंजाब सरकार में तकनीकी शिक्षा और औद्योगिक प्रशिक्षण के पूर्व मंत्री थे। पदभार संभालते ही मुख्यमंत्री ने कुछ महत्वपूर्ण फैसले लिए। जानिए उनके कुछ अहम फैसले।

जनता के साथ जुड़ाव वाले नेता

चरणजीत सिंह चन्नी ज़मीन से जुड़े नेता हैं। एक छात्र नेता के तौर पर उन्होंने अपने राजनीतिक करियर की शुरुआत की थी। तकनीकी शिक्षा मंत्री के तौर पर वो खासे लोकप्रिय रहे थे। उन्होंने युवाओं को रोजगार देने के लिए रोजगार मेलों का आयोजन भी करवाया। वह नए कॉलेज और केंद्र खोलने के लिए भी लगातार प्रयासरत हैं। उन्होंने आश्वासन दिया है कि वो लोगों को रोजगार और शिक्षा देने में सक्षम होंगे। मुख्यमंत्री का कहना है, "मैं गरीब हो सकता हूं, लेकिन मैं कमजोर नहीं। मैं पंजाब के लोगों की सारी समस्याओं का निपटारा कर दूंगा।" पंजाब की जनता के घर में जो भी परेशानी है, वे सब खत्म हो जाएंगी ऐसा दावा है चन्नी जी का।

हफ्ते में दो दिन सिर्फ जनता की शिकायत को सुना जाएगा। कोई लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

सोने की चिड़िया बनेगा देश

पंजाब के मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी अपने देश को सोने की चिड़िया के तौर पर विकसित करना चाहते हैं। इस बात के लिए उन्होंने कुछ महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं। उनका मानना है कि सर्वपक्षीय विकास और लोगों के जीवन को खुशहाल बनाने के लिए सख्त प्रयासों की जरूरत है, जिसके लिए व्यापक योजनाबंदी की आवश्यकता है। वे पंजाब सरकार को आम

लोगों की सरकार मानते हैं। उनका पहले दिन से ही एकमात्र मकसद पारदर्शिता, जवाबदेही और बेहतर प्रशासन मुहैया करवाना रहा है, जिसके मद्देनजर देश में सबसे सस्ती बिजली, बसेरा योजना के अंतर्गत गरीबों को प्लाट देने जैसे कल्याणकारी फैसले लागू किए गए हैं।

नशे के खिलाफ हमेशा से मुखर रही है आवाज। पंजाब में नशा को लेकर और गीतों में इसे बढ़ावा दिए जाने को लेकर वे शुरू से ही विरोध जताते रहे हैं और इस पर बैन लगाए जाने की मांग करते रहे हैं। उन्होंने राज्य में ड्रग की समस्या को खत्म करने का लिया संकल्प।

मुख्यमंत्री की 'मेरा घर मेरे नाम' योजना

पंजाब में, मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी ने 'मेरा घर मेरे नाम' नामक एक नई योजना शुरू की है, जिसका उद्देश्य गांवों और शहरों के 'लाल लकीर' के घरों में रहने वाले लोगों को मालिकाना अधिकार प्रदान करना है। दरअसल जो भूमि क्षेत्र, गांव की बस्ती का एक हिस्सा है और केवल गैर-कृषि उद्देश्यों के लिए उपयोग किया जाता है, लाल लकीर के रूप में जाना जाता है। मालिकाना कागजात मिलने के बाद लाल लकीर सीमा में रहने वाले लोग अपनी संपत्ति को मोनेटाइज कर सकते हैं।

पेंशन बढ़ोतरी का ऐलान

चन्नी सरकार के एक बड़े ऐलान ने राज्य पेंशन भोगियों की राशि में इजाफा करने का फैसला भी लिया है। इस योजना से राज्य में कुल ऐसे तीन लाख पेंशनरों को इसका लाभ मिलने की उम्मीद है।

55 गावों में 4846 परिवारों को लाभ हुआ। दिसंबर 2022 तक लाल लकीर के अंदर सभी घर कवर किए जाएंगे।

लड़कियों की शिक्षा के लिए अहम फैसला

- स्मार्ट व सुंदर सरकारी स्कूल
- 3 वर्ष से 6 वर्ष के बच्चों के लिए प्री प्राइमरी कक्षाएं
- पंजाबी के साथ-साथ अंग्रेजी माध्यम बोर्ड की कक्षा समेत सभी कक्षाओं के बेहतर नतीजे
- ऑनलाइन बस्ता पंजाब एजुकेटर एप स्मार्ट क्लासरूम
- 2022 से 2023 के लिए प्री प्राइमरी से 12वीं कक्षा तक दाखिला शुरू

ਜੀ ਆਇਆਂ ਨੂੰ
ਦਾਸਤਾਨ -ਏ- ਸ਼ਹਾਦਤ
Dastaan -e- Shahadat

दास्तान ए शहादत

मुख्यमंत्री ने चमकौर साहिब का अति आधुनिक थीम पार्क दास्तान ए शहादत संग्रहालय मानवता को समर्पित किया। यहां चमकौर की वीर गाथा को दर्शाया गया है, जहां श्री गुरु गोबिंद सिंह जी के चार साहिबजादे और कई सिख योद्धाओं ने मानवता की रक्षा के लिए दमनकारी शासन के खिलाफ अदम्य साहस का परिचय देते हुए अपने प्राणों की आहुति दी थी। मुख्यमंत्री के अनुसार यह थीम पार्क युवा पीढ़ी के लिए मार्गदर्शन का काम करेगा।

नई नीति के अनुसार आम लोगों को सुकून। लगभग एक तिहाई कम कीमत पर रेत उपलब्ध।

गरीब छात्रों के लिए योजना

पंजाब सरकार की ओर से छात्रों को लेकर बड़ा ऐलान हुआ। पंजाब मंत्रिमंडल ने उच्च शिक्षा में मुख्यमंत्री छात्रवृत्ति योजना लागू की है। सरकार द्वारा जारी बयान के अनुसार, इस योजना से गरीब पृष्ठभूमि से आने वाले प्रतिभावान छात्रों को मदद मिलेगी, खास तौर से जो छात्र सामान्य श्रेणी से आते हैं। यह छात्रवृत्ति सिर्फ सरकारी कॉलेजों के छात्रों के लिए होगी और इसकी राशि कॉलेज द्वारा ली जाने वाली फीस के अनुपात में तय होगी।

मुख्यमंत्री चन्नी ने यह भी घोषणा की कि आटो रिक्शा के लंबित सभी चालानों को माफ कर दिया जाएगा। ऑटो वालों को नए रजिस्ट्रेशन सर्टिफिकेट जारी किए जाएंगे।

बकाया बिल माफ

मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी ने किसानों की सहूलियतों के लिए कई ऐलान किए। जैसे कि किसानों के बिजली बिल माफ होंगे। गांवों में पानी सप्लाई वाले मोटरों का बिल भी नहीं लिया जायेगा। यहां तक कि जिनके बिल बकाया हैं, उनको भी नहीं देना पड़ेगा। जो कनेक्शन काटे गए हैं, वह जोड़े जाएंगे। सीएम ने ऐलान

25 वर्ष बाद सरकारी कॉलेजों में 1158 सहायक प्रोफेसर और 67 लाइब्रेरियनों की प्रक्रिया अधीन नियमित भर्ती

किया कि बिल न देने पर किसी का कनेक्शन नहीं कटेगा।

अब राशन डिपो पर भर सकेंगे बिजली और मोबाइल के बिल

चरणजीत सिंह चन्नी प्रदेशवासियों के लिए एक नई स्कीम लेकर आए हैं, जो लोगों के लिए सुविधाजनक और डिपो संचालकों के लिए आमदनी का जरिया बनेगी। प्रदेशवासियों को अब बिजली बिल या किस्तें भरने के लिए अब लंबी कतारों में लगने की जरूरत नहीं है, क्योंकि इसके लिए राशन डिपो को ईपोस यानि प्वाइंट ऑफ सेल सेंटर बनाया जा रहा है। जहां पर सस्ता राशन मिलने के साथ-साथ बिजली बिल, मोबाइल बिल और बीमा प्रीमियम भी भरे जा सकेंगे। यही नहीं दूसरे जिलों या प्रदेशों में बैंकिंग ट्रांजेक्शन भी की जा सकेगी। इसके लिए पंजाब सरकार ने काम शुरू कर दिया है।

उच्च शिक्षा के क्षेत्र में अहम पहल

- सभी वर्गों के प्रतिभावान विद्यार्थियों के लिए मुख्यमंत्री वजीफा स्कीम
- 100 करोड़ रुपए की लागत से अंबेडकर संग्रहालय की स्थापना
- सहायता प्राप्त मान्यता प्राप्त कॉलेज प्रबंधन को बनाया। जवाबदेह कर्मचारी कर सकेंगे अपील
- जगत गुरु नानक देव पंजाब स्टेट ओपन यूनिवर्सिटी में भगवान परशुराम चेयर स्थापित की जाएगी
- पंजाब यूनिवर्सिटी पटियाला में गुरु रविदास चेयर, गुरु नानक देव यूनिवर्सिटी, अमृतसर में भाई जैताजी/भाई जीवन सिंह चेयर, भगत कबीर जी चेयर, भाई मक्खन शाह लुबाना जी चेयर, डॉ. बी.आर. अम्बेडकर जी चेयर एवं भगवान वाल्मीकि जी चेयर स्थापित की जाएगी
- रामायण, महाभारत और भगवद्गीता अध्ययन केंद्र की जल्द स्थापना की जाएगी

स्कूली शिक्षा के लिए अहम फैसले

राज्य के विभिन्न स्तरों पर 290 स्कूलों को अपग्रेड किया जाएगा। इनमें से 46 प्राथमिक विद्यालयों को माध्यमिक विद्यालयों में, 100 माध्यमिक विद्यालयों को उच्च विद्यालयों में और 83 उच्च विद्यालयों को वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों में अपग्रेड किया जाएगा।

बसेरा स्कीम

इस स्कीम के अंतर्गत मिशन मोड में झुग्गी झोपड़ी वालों को मालिकाना अधिकार दिए जाने का प्रावधान

शहरी क्षेत्र के लिए अहम स्कीम

- शहरी क्षेत्रों के लिए जलापूर्ति स्कीमों के भविष्य के बिजली बिल सरकार द्वारा अदा किए जाएंगे।
- शहरी क्षेत्रों में घरेलू कनेक्शनों के जल आपूर्ति और सीवरेज के अक्टूबर 2021 तक यूजर चार्जेस सहित ब्याज और जुर्माने के बकाए माफ किए गए
- 25 लाख से अधिक परिवारों को लगभग ₹700 करोड़ की राहत मिली
- पाइप के द्वारा पानी की सप्लाई वाले सभी शहरी परिवारों को लाभ मिलेगा
- शहरी जलापूर्ति कनेक्शनों के लिए मासिक जलापूर्ति की मौजूदा दर ₹105-140 से घटाकर ₹50 कर दी गई
- नगर सुधार ट्रस्ट के आवंटन की वृद्धि राशि पर ब्याज दर 15% सालाना से घटाकर 7.5 प्रतिशत की
- मासिक जल सेवा दर ₹50
- म्युनिसिपल क्षेत्रों में बनी इमारतों में एकमुश्त योजना

पेट्रोल की कीमत ₹10 और डीजल की कीमत ₹5 प्रति लीटर घटी

औद्योगिक क्षेत्र के लिए अहम फैसले

- पंजाब में संस्थागत टैक्स खत्म किया
- जिला उद्योग एवं निवेश प्रोत्साहन ब्यूरो के कार्यालय शुरू किए गए
- औद्योगिक इकाइयों के लिए सीएलयू की प्रक्रिया को सरल बनाया
- मीडियम सप्लाई उद्योगों के फिक्स्ड चार्जेस 50% घटाए
- 40,000 से अधिक मामलों के वैट असेसमेंट माफ
- 8000 मामलों में वैट के बकाये को 30% घटाया

- सामान्य क्ले और सामान्य मिट्टी पर कोई रायल्टी नहीं
- पंचायतों को धार्मिक या विकास कार्यों के मद्देनजर माइनर मिनरल उठवाने की कोई रॉयल्टी नहीं लगेगी

पंजाब स्टेट सैंड एंड ग्रेवल माइनिंग पॉलिसी 2021

पंजाब के मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी ने निर्माण सामग्री सस्ती दरों पर दिलवाने का वादा पूरा किया, जिसके अंतर्गत ₹5.50 प्रति क्यूबिक फुट रेत की कीमत निर्धारित की गई।

खरीफ सीजन में 187 लाख टन धान की खरीद के लिए 849 विशेष मंडिया बनाई गईं ताकि कोविड-19 प्रोटोकॉल के तहत शारीरिक दूरी बरकरार रखी जा सके। इस सीजन में कुल 2722 मंडियों में धान की खरीद हुई। किसानों से उनकी उपज खरीदने के लिए खरीद एजेंसियां उनके करीब पहुंचीं।

गन्ना किसानों की वित्तीय सहायता में वृद्धि

गन्ने की कीमत को बनाए रखने के लिए पंजाब सरकार ने साल 2021-22 के लिए गन्ना उत्पादकों को 35 रुपये प्रति क्विंटल वित्तीय सहायता प्रदान करने को मंजूरी दे दी है। यह राशि किसानों के खाते में सीधी डाली जाएगी।

- परिवहन विभाग को रोजाना की आमदनी में 1.27 करोड़ रुपये की वृद्धि हुई।
- श्री करतारपुर साहिब जाने वाली संगत के लिए मुफ्त बस सफर की सुविधा
- पंजाब के बेड़े में 842 नई बसें शामिल
- यात्रियों की सुरक्षा हेतु प्राइवेट बसों में वाहन ट्रैकिंग सिस्टम
- नए बस स्टैंड बनाने के लिए 400 करोड़ रुपये दिए
- 83.50 लाख रुपये की लागत से घनौर बस अड्डे का नवीनीकरण

एक महत्वपूर्ण निर्णय

पंजाब की चन्नी सरकार ने फैसला किया है कि 26 जनवरी के दिन दिल्ली में ट्रैक्टर रैली के बाद पंजाब के जिन 83 लोगों को दिल्ली पुलिस ने गिरफ्तार किया है, उनको 2 लाख रुपए का मुआवजा दिया जाएगा।

पंजाब के मुख्यमंत्री की आशीर्वाद योजना

सामाजिक सुरक्षा, महिला एवं बाल विकास विभाग के प्रस्ताव को स्वीकार करते हुए, मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी ने आशीर्वाद योजना के अंतर्गत उन बालिकाओं के लिए वार्षिक आय सीमा में छूट देने की मंजूरी दी, जिन्होंने कोविड-19 महामारी के दौरान अपने माता-पिता दोनों को खो दिया है।

निर्माण श्रमिकों को राहत

पंजाब के मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी ने कोविड महामारी के कारण निर्माण श्रमिकों की आजीविका के नुकसान के कारण होने वाली पीड़ा को कम करने के लिए पंजीकृत सभी निर्माण श्रमिकों और (बीओसीडब्ल्यू) वेलफेयर बोर्ड के लिए 3,100 रुपये की अंतरिम वित्तीय राहत की एक और किस्त की घोषणा की।

आशीर्वाद योजना पंजाब सरकार के सामाजिक न्याय, अधिकारिता और अल्पसंख्यक विभाग द्वारा संचालित है। इस योजना में मुस्लिम, अनुसूचित जाति, ईसाई और पिछड़े वर्ग/जाति समुदायों की लड़कियों के साथ-साथ आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के परिवारों और किसी भी जाति की विधवाओं की बेटियों को शामिल किया गया है। अनुसूचित जाति की विधवाएं और तलाकशुदा भी पुनर्विवाह के समय इस योजना का लाभ उठा सकती हैं।

करतारपुर साहिब कॉरिडोर

पाकिस्तान में गुरुद्वारा दरबार साहिब करतारपुर के लिए 4.5 किलोमीटर सड़क को फिर से खोलने के लिए प्रधानमंत्री और गृह मंत्री को धन्यवाद दिया। यह कदम भारतीय तीर्थयात्रियों को सिखों के सबसे पवित्र गुरुद्वारों में से एक में माथा टेकने का अवसर प्रदान करेगा। श्री चन्नी ने अपने कैबिनेट मंत्रियों सहित लगभग 30 व्यक्तियों के साथ, मार्ग को फिर से खोलने के दूसरे दिन करतारपुर कॉरिडोर का उपयोग करते हुए श्रद्धेय स्थल का दौरा किया था, जिसे कोविड-19 के प्रकोप के बाद लगभग 20 महीनों के लिए निलंबित कर दिया गया था।

एक सरकारी विज्ञप्ति के अनुसार, चन्नी जी ने खरड़ ब्लॉक गांवों की पंचायतों को 14 करोड़ रुपये के चेक वितरित किए, जबकि 54 करोड़ रुपये की मंजूरी दी।

खरड़ ब्लॉक विकास योजना

पंजाब के मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी ने चमकौर साहिब निर्वाचन क्षेत्र के खरड़ ब्लॉक के 35 गांवों के लिए 68 करोड़ रुपये के विकास अनुदान की घोषणा की, ताकि क्षेत्र के समग्र विकास को सुनिश्चित किया जा सके। उन्होंने ऐतिहासिक गांव घरुआं को नगर पंचायत के रूप में स्तरोन्नत करने की भी घोषणा की।

वादा किया पूरा

मुख्यमंत्री ने कृषि कानूनों के खिलाफ आंदोलन में जान गंवाने वाले 11 किसानों के परिजनों को सरकारी नौकरी का नियुक्ति पत्र सौंप अपना वादा पूरा किया। किसानों के परिवार के सदस्यों को क्लर्क के रूप में नौकरी दी गई है। सरकार ने आंदोलन में मारे गए किसानों के परिवारों को सरकारी नौकरी देने का वादा किया था, जिस वादे को सरकार ने पूरा कर दिया। ■

Chhattisgarh
full of surprises
Chhattisgarh Tourism Board

आस्था, सभ्यता और संस्कृति का गढ़- छत्तीसगढ़

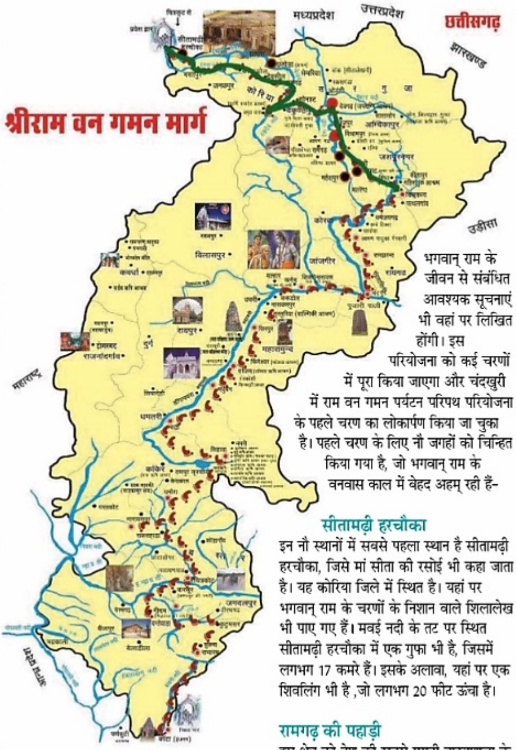
छत्तीसगढ़ एक ऐसी भूमि है, जो विभिन्न संस्कृतियों को अपने में समेटे हुए है। इस क्षेत्र में दूसरी शताब्दी से लेकर चौदहवीं शताब्दी तक, कई राजवंशों ने शासन किया। साथ ही अपने शासनकाल के दौरान उन्होंने कई मंदिरों का निर्माण भी करवाया, जो आज भी इस मिट्टी की धरोहर हैं और छत्तीसगढ़ राज्य की ऐतिहासिक महत्ता को बयां करती हैं।

छत्तीसगढ़ राज्य विविध धर्मों व मान्यताओं का साक्षी रहा है। जहां एक ओर छत्तीसगढ़ में तीन देवियों का अपना सर्किट है- दंतेवाड़ा में दंतेश्वरी मंदिर, रतनपुर में महामाया मंदिर और डोंगरगढ़ में बमलेश्वरी मंदिर, वहीं, छत्तीसगढ़ के सिरपुर में बौद्ध मठ भारत के सबसे बड़े बौद्ध मठों में से एक है। इस राज्य में भगवान् श्रीराम को भांजा माना जाता है, क्योंकि यह भूमि माता कौशल्या की जन्मभूमि रही है। यहां पर माता कौशल्या का मंदिर भी है, जो देश का एकमात्र मंदिर है। वहीं, अपने वनवास काल में भी भगवान् श्रीराम ने एक लंबा समय इस भूमि पर बिताया। इसलिए, भगवान् श्रीराम का इस भूमि से गहरा नाता है। शायद यही कारण है कि इस राज्य में केवल पर्यटक ही नहीं, बल्कि विभिन्न धर्मों और आस्थाओं को मानने वाले लोग भी बार-बार आना पसंद करते हैं। तो चलिए छत्तीसगढ़ राज्य की संस्कृति, त्योहारों और धार्मिक मान्यताओं को आज हम थोड़ा करीब से जानने की कोशिश करते हैं-

रामवनगमन पर्यटन परिपथ

रामवनगमन पर्यटन परिपथ छत्तीसगढ़ सरकार की एक महत्त्वाकांक्षी परियोजना है, जो छत्तीसगढ़ पर्यटन को नई ऊचाइयां देने वाला है। हाल ही में चंदखुरी जिला रायपुर में माता कौशल्या मंदिर के सौंदर्यीकरण एवं जीर्णोद्धार कार्यों का लोकार्पण माननीय मुख्यमंत्री जी द्वारा किया गया है। जैसा कि इसके नाम से ही स्पष्ट है कि यह भगवान् राम के वनवास के दौरान उनके पथ को दर्शाता है। दरअसल, भगवान् श्रीराम ने अपने वनवास काल में कई ऋषि-मुनियों से मार्गदर्शन प्राप्त किया। साथ ही उन्होंने भारत के आदिवासी व कई जनजातियों को संगठित करके सशक्त बनाया। अपने वनवास काल के दौरान भगवान् श्रीराम ने देश के विभिन्न हिस्सों का भ्रमण किया, लेकिन ऐसा माना जाता है कि उन्होंने अपने चौदह वर्ष के वनवास काल में से अधिकांश समय इस भूमि पर बिताया और अब छत्तीसगढ़ में राम के वनवास काल से संबंधित 75 स्थानों को चिह्नित कर प्रथम चरण के अंतर्गत 9 स्थलों को विकसित किया जा रहा है।

बता दें कि भगवान् श्रीराम ने अपने वनवास काल की यात्रा कुछ इस तरह की। उन्होंने अयोध्या से अपनी वनवास यात्रा की शुरुआत की थी और उसके बाद वह तमसा नदी की ओर



छत्तीसगढ़ के नाम की कहानी

छत्तीसगढ़ राज्य के नाम की कहानी बेहद ही दिलचस्प है। पहले इस क्षेत्र को कौशल या दक्षिण कौशल भी कहा जाता था। ऐसा माना जाता है कि किसी समय इस क्षेत्र में 36 गढ़ थे, इसीलिए इसका नाम छत्तीसगढ़ पड़ा। इसके नाम को लेकर एक मान्यता यह भी है कि छत्तीसगढ़ छेदीसगढ़ का अपभ्रंश है, जिसका तात्पर्य स्थानीय छेदी शासको के किलों से है। इन्हीं शासको को हैहय शासक भी कहा जाता है। छत्तीसगढ़ शब्द मराठा शासकों के शासनकाल में 17वीं शताब्दी में ज्यादा प्रचलित हुआ और सन् 1795 में सरकारी दस्तावेजों में इस नाम का प्रयोग किया गया। बता दें कि भारत में दो क्षेत्र ऐसे हैं, जिनका नाम विशेष कारणों से बदल गया- एक तो 'मगध' जो बौद्ध विहारों की अधिकता के कारण 'बिहार' बन गया और दूसरा 'दक्षिण कौशल' जो छत्तीस गढ़ों को अपने में समाहित रखने के कारण 'छत्तीसगढ़' बन गया।

गए, जो अयोध्या से लगभग 20 किमी दूर है। नाव से नदी पार कर फिर श्रृंगवरपुर से होते हुए वह कुरई गांव, प्रयाग, चित्रकूट, सतना, दंडकारण्य, पंचवटी, सर्वतीर्थ, पर्णशाला, तुंगभद्रा, ऋषिमुख पर्वत, कोडिकरई, रामेश्वर, धनुषकोडि से होते हुए श्रीलंका पहुंचे। इस पूरे वनवास पथ में उन्होंनें एक बहुत लंबा समय छत्तीसगढ़ में बिताया था। छत्तीसगढ़ सरकार ने इन 75 स्थलों को एक सर्किट के रूप में जोड़ने की योजना बनाई है, जिसके अंतर्गत 9 स्थलों को शामिल करते हुए लगभग 2260 किलोमीटर के पथ को संवारा जाएगा। इस पथ के दोनो किनारों में डेढ़ लाख से अधिक पौधे लगाए गए हैं। साथ ही भगवान् राम के जीवन से संबंधित आवश्यक सूचनाएं भी वहां पर लिखित होंगी। इस परियोजना को कई चरणों में पूरा किया जाएगा और चंदखुरी में राम वन गमन पर्यटन परिपथ परियोजना के पहले चरण का लोकार्पण किया जा चुका है। पहले चरण के लिए नौ जगहों को चिन्हित किया गया है, जो भगवान् राम के वनवास काल में बेहद अहम् रही हैं-

सीतामढ़ी हरचौका

इन नौ स्थानों में सबसे पहला स्थान है सीतामढ़ी हरचौका, जिसे मां सीता की रसोई भी कहा जाता है। यह कोरिया जिले में स्थित है। यहां पर भगवान् राम के चरणों के निशान वाले शिलालेख भी पाए गए हैं। मवई नदी के तट पर स्थित सीतामढ़ी हरचौका में एक गुफा भी है, जिसमें लगभग 17 कमरे हैं। इसके अलावा, यहां पर एक शिवलिंग भी है ,जो लगभग 20 फीट ऊंचा है।

रामगढ़ की पहाड़ी

इस क्षेत्र को देश की सबसे पुरानी नाट्यशाला के रूप में जाना जाता है। रामगढ़ की पहाड़ी सरगुजा जिले में स्थित है। यहीं पर राम के तपस्वी वेश के कारण जोगी मारा, सीता के नाम पर सीता बेंगरा एवं लक्ष्मण के नाम पर लक्ष्मण गुफा भी स्थित है। इतना ही नहीं, माना जाता है कि कालिदास जी ने भी यहीं बैठकर मेघदूत की रचना की थी। उन्होंने मेघदूत में रामगढ़ की

सीतामढ़ी हरचौका

शिवरीनारायण

कौशल्या मंदिर

पहाड़ी का उल्लेख किया है और उन्होंने इसके बारे में जैसा वर्णन किया है, उसकी रूपरेखा आज भी ऐसी ही दृष्टिगत होती है।

शिवरीनारायण

शिवरीनारायण छत्तीसगढ़ में महानदी, शिवनाथ और जोंक नदी के त्रिधारा संगम के तट पर स्थित प्राचीन कस्बा है। यह कस्बा जांजगीर-चाम्पा जिले में स्थित है। इस स्थान का वर्णन महाकाव्य रामायण में भी है। मान्यता है कि इसी स्थान पर भगवान् श्रीराम ने शबरी के जूठे बेर खाए थे और उन्हें मोक्ष प्रदान करके इस घनघोर दंडकारण्य वन में आर्य संस्कृति के बीज प्रस्फुटित किए थे।

तुरतुरिया

यह धार्मिक स्थान रायपुर जिला से 118 किमी और सिरपुर से 84 किमी की दूरी पर स्थित है। ऐसा माना जाता है कि त्रेतायुग में महर्षि वाल्मीकि का आश्रम यही पर स्थित था और लवकुश की जन्मस्थली भी यहीं पर थी। इस स्थान पर माता सीता ने अपने जीवनकाल का एक लंबा समय बिताया था। इस स्थल का नाम तुरतुरिया पड़ने का कारण है कि बलभद्री नाले का जलप्रवाह चट्टानों के मध्य से होकर निकलता है तो उसमें से उठने वाले बुलबुलों के कारण तुरतुर की ध्वनि निकलती है, जिसके कारण उसे तुरतुरिया नाम दिया गया है।

आरंग-चंदखुरी

ऐसा माना जाता है कि राजधानी रायपुर से 25 किलोमीटर दूर स्थित चंदखुरी गांव भगवान् राम का ननिहाल है। दरअसल, आरंग-चंदखुरी को मां कौशल्या का जन्मस्थल माना जाता है। चंदखुरी तालाब के बीचों-बीच माता कौशल्या का मंदिर है, जो 10वीं शताब्दी में बनाया गया था। इस मंदिर में भगवान् श्रीराम की माता की गोद में बैठे हुए मूर्ति है। कौशल्या माता का दुनिया में यह एकमात्र मंदिर है। इस मंदिर का निर्माण आठवीं शताब्दी में सोमवंशी राजाओं द्वारा करवाया गया था।

राजिम

छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर से राजिम 51 किमी की दूरी पर स्थित है। राजिम को छत्तीसगढ़ का प्रयाग कहा गया है। यहां पर पैरी नदी, सोंदुर नदी और महानदी का संगम है। संगम के मध्य में कुलेश्वर महादेव का विशाल मंदिर स्थित है। किदवंतियों के अनुसार, वनवास काल में राम ने इस स्थान पर अपने कुलदेवता महादेव की पूजा की थी। प्रतिवर्ष यहां पर माघ पूर्णिमा से लेकर शिवरात्रि तक एक विशाल मेला लगता है।

सिहावा

छत्तीसगढ़ राज्य के रायपुर के समीप धमतरी जिले में स्थित एक पर्वत श्रेणी है सिहावा। अपने वनवास काल में भगवान् राम ने कई ऋषि-मुनियों से मार्गदर्शन प्राप्त किया। यहां पर कई ऋषि-मुनियों के आश्रम हैं। जैसे- मुचकुंद आश्रम, अगस्त्य आश्रम, अंगिरा आश्रम, श्रृंगि ऋषि, कंकर ऋषि आश्रम, शरभंग ऋषि आश्रम एवं गौतम ऋषि आश्रम आदि। भगवान् श्रीराम ने दण्डकारण्य के आश्रम में ऋषियों से भेंट कर कुछ समय भी व्यतीत किया था।

जगदलपुर

जगदलपुर बस्तर जिले में स्थित है। चारों ओर वन से घिरे इस क्षेत्र का भगवान् राम के वनवास काल से संबंध है। यह कहा जाता है कि वनवास काल में राम जगदलपुर क्षेत्र से गुजरे थे, क्योंकि चित्रकोट पहुंचने का मार्ग यहां से होकर जाता है। काकतिया राजा जिसे पाण्डुओ का वंशज कहा जाता है ने जगदलपुर को अपनी अंतिम राजधानी बनाया एवं इसे विकसित किया।

रामाराम

भगवान् राम के पदचिह्न यहां पर मिलते हैं। सुकमा जिले के रामाराम जगह पर भगवान् राम के पैरों के निशान है। ऐसा माना जाता है कि इसी स्थान पर भगवान् राम ने भूमि देवी की पूजा भी की थी।

छत्तीसगढ़ के अन्य धार्मिक महत्त्व के दर्शनीय स्थल

छत्तीसगढ़ में प्राचीनकाल से ही शिव-शक्ति की उपासना की जाती है। राज्य में देवी के असंख्य मंदिर हैं। इतना ही नहीं, छत्तीसगढ़ में तीन देवियों का अपना सर्किट भी है, जिन्हें स्थानीय निवासी शक्तिपीठ की तरह पूजते हैं।

बम्लेश्वरी देवी मंदिर

राजनांदगांव से 36 किमी की दूरी पर स्थित डोंगरगढ़ की पहाड़ी पर शक्तिरूपा मां बम्लेश्वरी देवी मंदिर स्थित है। यह छत्तीसगढ़ में सर्वाधिक लोकप्रिय देवी मंदिर है और यहां पर केवल श्रद्धालु ही नहीं, बल्कि पर्यटक भी दर्शन करने के लिए आते हैं। यहां पर मां बम्लेश्वरी देवी के दो प्रसिद्ध मंदिर हैं। डोंगरगढ़ की पहाड़ी पर लगभग 1600 फीट की उंचाई पर स्थित है बड़ी बम्लेश्वरी। बड़ी बम्लेश्वरी माता के दर्शन करने के लिए श्रद्धालुओं को लगभग 1000 सीढ़िया चढ़नी पड़ती हैं। वहीं, दूसरा मंदिर है छोटी बम्लेश्वरी मंदिर। यह मंदिर बड़ी बम्लेश्वरी मंदिर के तल पर स्थित है और जिन लोगों के लिए सीढ़ियां चढ़ना संभव नहीं है, वह छोटी बम्लेश्वरी मां के दर्शन करके अपनी इच्छापूर्ति की कामना करते हैं। यूं तो सालभर यहां श्रद्धालुओं का तांता लगा रहता है, लेकिन नवरात्रि के दिनों में यहां का नजारा बस देखते ही बनता है। नवरात्रि के दिनों में साल में दो बार यहां पर मेले का आयोजन किया जाता है, जिसमें बड़ी संख्या में लोग भाग लेते हैं।

लोकमत के अनुसार, करीबन 2200 वर्ष पूर्व कामाख्या नगरी (डोंगरगढ़ का प्राचीन नाम) में राजा वीरसेन का शासन था। उनकी कोई संतान नहीं थी। संतान प्राप्ति के लिए उन्होंने भगवान् शिव और भगवती दुर्गा की उपासना की, जिसके

बाद उन्हें पुत्र की प्राप्ति हुई। पुत्र का नाम मदनसेन रखा गया। चूंकि भगवान् शिव और दुर्गा की कृपा से राजा वीरसेन को पुत्र रत्न प्राप्त हुआ था, इसलिए उन्होंने कामाख्या नगरी में मां बम्लेश्वरी का मंदिर बनवाया। इस मंदिर में स्थित बम्लेश्वरी देवी को जगदम्बा, अर्थात् जिसमें महेश्वर की शक्ति विद्यमान है, के रूप में पूजा जाने लगा।

महामाया मंदिर

महामाया मंदिर छत्तीसगढ़ के बिलासपुर जिले में रतनपुर में स्थित है। माना जाता है कि महामाया मंदिर में सती माता का दाहिना स्कंध गिरा था। यह लगभग 1000 वर्ष प्राचीन महामाया देवी का दिव्य मंदिर है, जिसका निर्माण राजा रत्नदेव प्रथम द्वारा 11वीं शताब्दी में कराया गया था। इस मंदिर को उत्तर भारतीय नागर शैली में बनाया गया है। मंदिर के गर्भगृह में दो प्रतिमाएं हैं- एक महिषासुरमर्दिनी रूप में महामाया की और दूसरी देवी सरस्वती की। रतनपुर में 150 से अधिक तालाब हैं और यह हरी-भरी पहाड़ियों से घिरा है जो इसकी सुंदरता में चार चांद लगाते हैं। ऐसा माना जाता है कि अगर इस मंदिर में नवरात्रि के दिनों में पूजा की जाए तो वह पूजा कभी निष्फल नहीं जाती।

दंतेश्वरी मंदिर

दंतेवाड़ा में दंतेश्वरी मंदिर, राज्य में देवी के प्रमुख मंदिरो में से एक है। दंतेवाड़ा की गिनती देवी के 52वें शक्तिपीठ के रूप में होती है। यह मंदिर छह सौ वर्ष से भी पूर्व निर्मित किया गया था और अब इसकी गिनती भारत की प्राचीन धरोहरों में होती है। मान्यता है कि यहां पर देवी सती के दांत गिरे थे, इसलिए इस स्थान का नाम दंतेवाड़ा और माता का नाम दंतेश्वरी देवी पड़ा। दंतेश्वरी मंदिर देवी दंतेश्वरी को समर्पित है, जो बस्तर के राजाओं की कुल देवी थीं। इस मंदिर का निर्माण चालुक्य राजाओं द्वारा 14वीं सदी में करवाया गया था। इस मंदिर की वास्तुकला दक्षिण भारतीय शैली से काफी हद तक मिलती है।

Chhattisgarh
full of surprises
Chhattisgarh Tourism Board

जतमई एवं घटारानी मंदिर, रायपुर

जतमई एवं घटारानी मंदिर छत्तीसगढ़ के प्रमुख व प्रसिद्ध मंदिरो में से एक हैं। ये दक्षिण पूर्व में रायपुर से लगभग 85 किमी दूर स्थित हैं। जतमई और घटारानी दोनों अलग-अलग स्थान हैं जो झरने के आसपास स्थित हैं। माता के ये मंदिर जंगल के बीचो-बीच हैं। यहां पर मां के चरणों को छूकर जलधाराएं बहती हैं। कहा जाता है कि ये जलधाराएं माता की सेविकाएं हैं।

चंडी माता मंदिर, महासमुंद

छत्तीसगढ़ के महासमुंद जिले के चंडी माता का मंदिर स्थित है। जंगलों और पहाड़ों के बीच बने इस मंदिर में देवी चंडी की नौ फीट उंची प्रतिमा बस देखते ही बनती है। पहले इस मंदिर में केवल तांत्रिक और अघोरियों का ही आना-जाना हुआ करता था। लेकिन सन 1950 के बाद इस मंदिर को भक्तों के लिए भी खोल दिया गया। इस मंदिर का इतिहास 150 साल से भी पुराना है। मंदिर में देवी की यह प्रतिमा प्राकृतिक है। मंदिर से जुड़ा एक रोचक तथ्य यह भी है कि यहां पर शाम की आरती के समय भालू और उनका परिवार भी आता है। वह देवी की परिक्रमा करता है और प्रसाद लेकर वापिस लौट जाता है।

मां पाताल भैरवी

देवी का यह मंदिर राजनांदगांव में स्थित है और डोंगरगढ़ के बमलेश्वरी मंदिर से लगभग 40 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। मंदिर के शीर्ष पर एक बड़ा शिवलिंग बनाया गया है, जबकि इसके ठीक सामने नंदी की एक बड़ी प्रतिमा खड़ी है। मंदिर तीन स्तरों में बनाया गया है। नीचे की परत में पाताल भैरवी का मंदिर है। इसमें मां काली की मूर्ति को कुछ इस तरह बनाया गया है कि देखने वाला बस देखता ही रह जाए। दूसरा नवदुर्गा मंदिर है और ऊपरी स्तर में भगवान् शिव के द्वादश ज्योतिर्लिंगों की प्रतिमा विराजमान है।

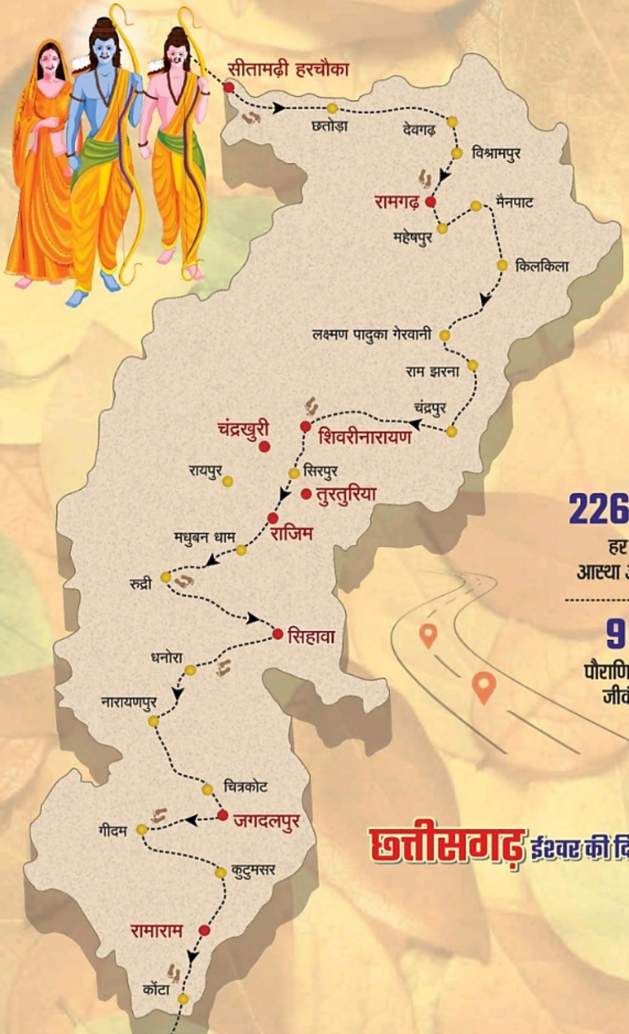
देवरानी और जेठानी मंदिर

देवरानी और जेठानी मंदिर बिलासपुर के तालाग्राम में उल्लेखनीय, ऐतिहासिक एवं दर्शनीय स्थल हैं। ये दो अलग-अलग मंदिर हैं और एक दूसरे के ठीक बगल में स्थित हैं। इन मंदिरों में जेठानी मंदिर अपेक्षाकृत बड़ा है और देवरानी मंदिर छोटा। इन मंदिरों का नाम आसपास के क्षेत्र के ग्रामीणों ने रखा है। देवरानी मंदिर का मुख पूर्व दिशा की ओर है और भगवान् शिव को समर्पित है। मंदिर के अंदर आपको एक गर्भगृह मिलेगा। मंदिर के अंदर, आप हिंदू पौराणिक कथाओं से विभिन्न देवी-देवताओं की कई मूर्तियां पा सकते हैं। इसके अलावा, पौराणिक आकृतियों, देवी देवताओं, फूलों के चित्रण व जानवरों आदि की कलाकृतियां हैं। वहीं, जेठानी मंदिर भी भगवान् शिव को समर्पित है। इसका मुख दक्षिण दिशा की ओर है। हालांकि, मंदिर केवल आंशिक रूप से खुला है। इसमें सामने एक मंडप और गर्भगृह शामिल हैं। मंदिर में तीन अलग-अलग दिशाओं से तीन प्रवेश द्वार हैं- पश्चिम, पूर्व और दक्षिण। यदि आप मंदिर के मुख्य द्वार से आगे जाते हैं, तो आपको कई सीढ़ियां चढ़नी होंगी।

अन्य देवी मंदिर

इन मंदिरों के अलावा, छत्तीसगढ़ राज्य में बूढ़ी माई मंदिर, मां चंद्रहासिनी मंदिर, नाथल दाई मंदिर, मरही माता मंदिर, मां अंगार मोती मंदिर, बिलाई माता मंदिर, कुदरगढ़ी माता मंदिर, खुड़िया रानी माता मंदिर, सर्वमंगला माता मंदिर, आदि कई देवी के मंदिर है। इन मंदिरों की स्थानीय लोगों के बीच अटूट आस्था है।

राम वन गमन पर्यटन परिपथ


सीतामढ़ी हरचौका
छतोड़ा
देवगढ़
विश्रामपुर
रामगढ़
मैनपाट
महेषपुर
किलकिला
लक्ष्मण पादुका गेरवानी
राम झरना
चंद्रपुर
चंद्रखुरी
शिवरीनारायण
रायपुर
सिरपुर
तुरतुरिया
राजिम
मधुबन धाम
रुद्री
सिहावा
धनोरा
नारायणपुर
चित्रकोट
जगदलपुर
गीदम
कुटुमसर
रामाराम
कोंटा

2260 किमी

हर एक कदम
आस्था और विश्वास का

9 पड़ाव

पौराणिक कथाओं की
जीवंतता के केंद्र

छत्तीसगढ़ ईश्वर की दिव्यता का अनुभव

बुकिंग हेतु कॉल करें टोल फ्री नं.: **1800 102 6415**
वेबसाईट : www.chhattisgarhtourism.in
फॉलो करें : #GoChhattisgarh

Chhattisgarh
full of surprises
Chhattisgarh Tourism Board

आइये चलें आराध्य सियाराम के पदचिन्हों पर

राम वनगमन पर्यटन परिपथ
सीतामढ़ी हरचौका
रामगढ़
शिवरीनारायण
तुरतुरिया
चंद्रखुरी
राजिम
सिहावा
जगदलपुर
रामाराम

Chhattisgarh
full of surprises
Chhattisgarh Tourism Board

भोरमदेव मंदिर

भोरमदेव मंदिर को छत्तीसगढ़ का खजुराहो के नाम से भी जाना जाता है। यह मंदिर छत्तीसगढ़ के कबीरधाम जिले में स्थित है और राज्य की राजधानी रायपुर से करीबन 125 किमी की दूरी पर स्थित है। यह मंदिर बेहद पुराना है। 1000 वर्ष पुराने इस मंदिर को नागर शैली में बनाया गया है। ऐसा माना जाता है कि इस मंदिर का निर्माण 1089 ई में फानी नागवंश के राजा द्वारा करवाया गया था। मंदिर के गर्भगृह में काले पत्थर से बना हुआ एक शिवलिंग स्थापित है। मंदिर में शिव लिंग को अद्भुत रूप से उकेरा गया है और कलात्मक आकर्षण आगंतुकों को आकर्षित करता है।

सुरंग टीला

सुरंग टीला छत्तीसगढ़ राज्य के सिरपुर शहर में स्थित है। यहां पर प्राचीन शिव मंदिर हैं, जिनका 7वीं शताब्दी में पाण्डु वंश के महाशिवगुप्त बालार्जुन द्वारा निर्माण करवाया गया था। यह मंदिर पश्चिममुखी है, जिसमें पांच गर्भगृह है। चार गर्भगृह में भगवान् शिव के विभिन्न रंगों के शिवलिंग स्थापित हैं, जबकि एक गर्भगृह में भगवान् गणेश की प्रतिमा विराजमान है।

भूतेश्वरदेव महादेव

भूतेश्वरदेव महादेव मरौदा गांव में घने जंगलों के बीच स्थित है। यहां पर मौजूद शिवलिंग प्राकृतिक रूप से निर्मित है। द्वादश ज्योतिर्लिंगों की भांति छत्तीसगढ़ में इसे अर्धनारीश्वर शिवलिंग होने की मान्यता प्राप्त है। इस जगह की विशेषता यह है कि यहां पर स्थित शिवलिंग की उंचाई व गोलाई धीरे-धीरे बढ़ती ही जा रही है। सावन के महीने में हर साल यहां भव्य मेले का आयोजन किया जाता है और इस मेले में दूर-दूर से श्रद्धालु आते हैं।

हटकेश्वर महादेव मंदिर

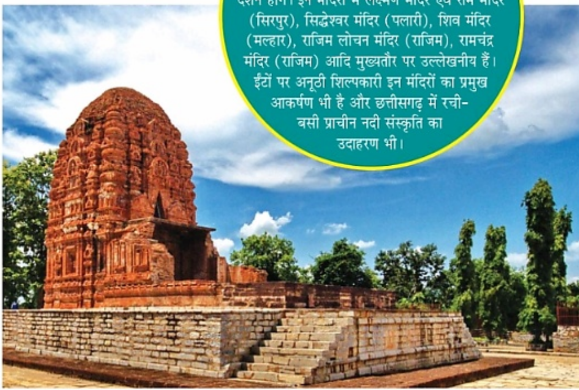
राजधानी रायपुर में खारून नदी के तट पर महादेव घाट पर हटकेश्वर महादेव का मंदिर है। यह बेहद प्रसिद्ध मंदिर है और हाल ही के दिनों में इस मंदिर के आस-पास अनेक छोटे-बड़े मंदिर बन गए हैं। हटकेश्वर महादेव मंदिर में सिर्फ स्थानीय लोग ही दर्शन करने नहीं आते, बल्कि देश के कोने-कोने से शिवभक्तों का यहां पर आना होता है। मंदिर में बेहद ही खूबसूरत नक्काशी की गई है। यह शिव मंदिर करीबन 500 साल पुराना है। कहा जाता है कि भगवान् हनुमान जी यहां पर शिव जी को अपने कंधे पर लेकर आए थे। मान्यता यह भी है कि वनवास के दौरान जब भगवान् श्रीराम छत्तीसगढ़ के इस इलाके से गुजर रहे थे, तब लक्ष्मण जी ने इस स्थान पर शिवलिंग की स्थापना की थी। मंदिर के गर्भगृह में शिवलिंग के पास ही रामजानकी, लक्ष्मण और वराहदेव की प्रतिमा विराजमान है। यहां खारुन नदी पर पूर्वजों की आत्मा की शांति के लिए पिंडदान भी किया जाता है।

लक्ष्मण मंदिर, सिरपुर

छत्तीसगढ़ के सिरपुर क्षेत्र में स्थित लक्ष्मण मंदिर शहर के सबसे पुराने मंदिरों में से एक है। यह भारत का पहला ऐसा मंदिर है, जिसे लाल ईंटों से तैयार किया है। इस मंदिर का निर्माण सन् 525 से 540 के बीच सोमवंशी राजा हर्षगुप्त की पत्नी रानी वासटादेवी ने राजा की मृत्यु के बाद उनकी याद में करवाया था। यह मंदिर नागर शैली में बनाया गया है। मंदिर का तोरण भी बेहद खास है और उस पर शेषशैय्या पर लेटे भगवान् विष्णु की अद्भुत प्रतिमा है। इस प्रतिमा की नाभि से ब्रह्मा जी के उद्भव को दिखाया गया है और साथ ही भगवान् विष्णु के चरणों में माता लक्ष्मी विराजमान हैं। प्रवेश द्वार के किनारों पर कामुक नक्काशी, भव्य कृष्ण लीला सजावटी प्रतीक और भार विष्णु के सुंदर अवतार हैं। यह मंदिर भगवान् विष्णु को समर्पित है लेकिन यहां गर्भगृह में लक्ष्मण जी की भी प्रतिमा विराजमान है, जो पांच फन वाले शेषनाग पर आसीन है। मंदिर परिसर के अंदर एक संग्रहालय भी है। यह भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण द्वारा स्थापित किया गया है।

छत्तीसगढ़ में नदी किनारे निर्मित ईंटों के मंदिर

छत्तीसगढ़ में नदी नट पर ईंटों से निर्मित मंदिरों की प्राचीन परंपरा मिलती है। यहां महानदी के तट पर आपको ऐसे कई भव्य मंदिरों के दर्शन होंगे। इन मंदिरों में लक्ष्मण मंदिर एवं राम मंदिर (सिरपुर), सिद्धेश्वर मंदिर (पलारी), शिव मंदिर (मल्हार), राजिम लोचन मंदिर (राजिम), रामचंद्र मंदिर (राजिम) आदि मुख्यतौर पर उल्लेखनीय हैं। ईंटों पर अनूठी शिल्पकारी इन मंदिरों का प्रमुख आकर्षण भी है और छत्तीसगढ़ में रची-बसी प्राचीन नदी संस्कृति का उदाहरण भी।



राजीवलोचन मंदिर

राजिम को छत्तीसगढ़ के प्रयाग के रूप में भी जाना जाता है। यहां का राजीव लोचन मंदिर पर्यटन और आस्था दोनों की दृष्टि से बेहद ही महत्वपूर्ण है। ऐसा माना जाता है कि इस मंदिर का निर्माण नल वंश के विलासतुगा द्वारा करवाया गया था। यह मंदिर के मंडप में पाए गए दो शिलालेखों से स्पष्ट होता है। यह मंदिर भगवान् विष्णु को समर्पित है। प्रतिवर्ष यहां पर माघ पूर्णिमा से लेकर शिवरात्रि तक एक विशाल मेला लगता है। मंदिर के गर्भगृह में काले पत्थर की बनी विष्णु की चतुर्भुजी मूर्ति स्थापित है, जिनके हाथों में शंख, गदा, चक्र और पदम है। भगवान् राजीवलोचन के नाम से इसी मूर्ति की पूजा की जाती है। राजीव लोचन मंदिर में प्राचीन भारतीय संस्कृति और शिल्प का अनूठा संगम है। इस मंदिर में भगवान् को दाल चावल और सब्जी का भोग लगाया जाता है।

कौशल्या माता मंदिर

इस राज्य को भगवान् राम का ननिहाल भी कहा जाता है। दरअसल, रायपुर से 25 किलोमीटर दूर स्थित चंदखुरी (आरंग) गांव को भगवान् राम की माता कौशल्या का जन्मस्थल माना जाता है। यहां पर तालाब के बीचों-बीच माता कौशल्या का मंदिर है, जो 10वीं शताब्दी में बनाया गया थां। यह भारत में माता कौशल्या का एकमात्र मंदिर है और इसलिए इस मंदिर को देखने के लिए विदेशों से भी लोग आते हैं। हाल ही में, इस मंदिर का जीर्णोद्वार किया गया है, क्योंकि यह रामवनगमन पथ का एक महत्वपूर्ण पड़ाव होगा। मंदिर परिसर में भगवान् राम की 51 फुट ऊंची प्रतिमा स्थापित की गई है। मंदिर में भगवान् श्रीराम को गोद में लिए हुए माता कौशल्या की मूर्ति भी स्थापित है, जो देखने में बेहद ही मनमोहक है।

राम जानकी मंदिर

रतनपुर में रामटेकरी की पहाड़ी के शीर्ष पर राम जानकी मंदिर की स्थानीय लोगों के बीच बेहद मान्यता है। इस मंदिर का निर्माण मराठा राजा शिवाजी राव भोंसले द्वारा करवाया गया था। यह मंदिर पंचयत्न शैली में तैयार किया गया है और मंदिर के गर्भगृह में राम, सीता, लक्ष्मण और हनुमान भगवान् की प्रतिमाएं विराजमान हैं। माना जाता है कि मंदिर के भीतर भगवान् श्रीराम की प्रतिमा के अंगूठे से जलधारा प्रवाहित होती है।

बिना मूर्ति का मंदिर है बीस दुवारिया मंदिर

रतनपुर का बीस दुवारिया मंदिर अपनेआप में बेहद अनूठा मंदिर है। इस मंदिर की विशेषता यह है कि इसमें 20 द्वार हैं इसलिए इसे बीस दुवारिया मंदिर कहा जाता है। आप इस मंदिर में किसी भी द्वार से प्रवेश कर सकते हैं। मंदिर से जुड़ा एक दिलचस्प तथ्य यह भी है कि इस मंदिर में किसी भी भगवान् की मूर्ति नहीं है। अर्थात् यह मंदिर मूर्ति विहीन है। इस मंदिर का निर्माण कलचुरी राजा राजसिंह की स्मृति में करवाया गया था। रतनपुर आने वाला कोई भी पर्यटक इस अनूठे मंदिर को देखे बिना यहां से वापस नहीं जाता है।

शिवरीनारायण

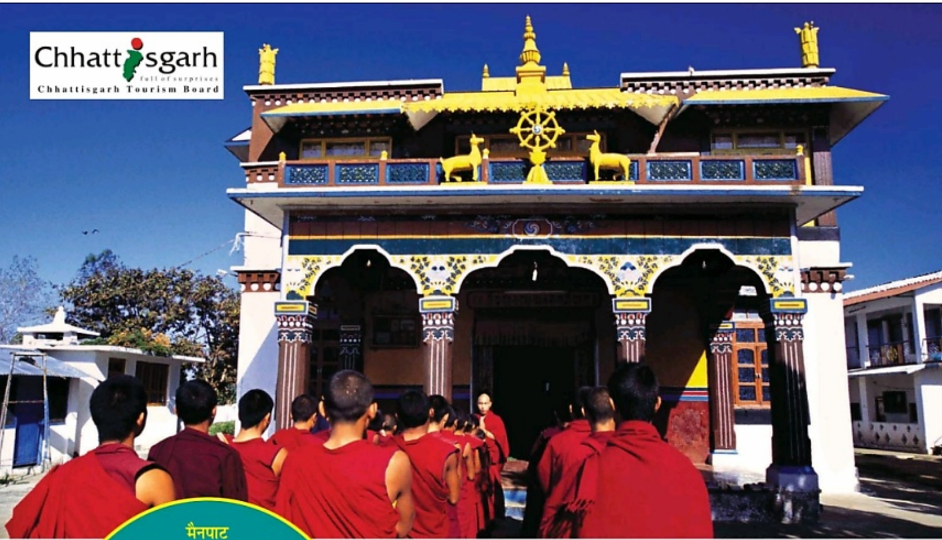
छत्तीसगढ़ राज्य के जांजगीर-चाम्पा जिले में स्थित शिवरीनारायण लोगों की आस्था का केन्द्र है। शिवरीनारायण नगर को छत्तीसगढ़ की जगन्नाथपुरी कहकर भी पुकारा जाता है। इसका जुड़ाव भगवान् श्री राम से भी है। ऐसा कहा जाता है कि इसी स्थान पर भगवान् श्रीराम ने शबरी के जूठे बेर खाए थे। इस नगर में एक बेहद प्रसिद्ध मंदिर है, जिसे शिवरीनारायण मंदिर के नाम से जाना जाता है। इस मंदिर को बड़ा मंदिर एवं नरनारायण मंदिर भी कहा जाता है। ऐसी मान्यता है कि इस मंदिर का निर्माण राजा शबर द्वारा करवाया गया था। इस मंदिर में मंडप में लक्ष्मीनारायण की एक प्राचीन मूर्ति भी है, जो कि खुदाई से प्राप्त हुई है। इसके अलावा, मंदिर में माता शबरी और भगवान् राम व लक्ष्मण के बेर खाते हुए उस ऐतिहासिक दृश्य को भी मूर्ति के माध्यम से दिखाने की कोशिश की गई है। मंदिर के पत्थरों पर बेहतरीन नक्काशी की गई है। हिन्दू कथाओं के अनुसार, शिवरीनारायण मंदिर के निकट ही वास्तविक शबरी आश्रम था।

गोपीदास मठ मंदिर

जैतूसाव मठ (रायपुर) से थोड़ी ही दूरी पर गोपीदास मठ मंदिर है। यह भी भगवान् श्रीराम को समर्पित है। इसका इतिहास भी लगभग 250 साल पुराना है। बता दें कि इस मंदिर का निर्माण संत गोपीदास द्वारा करवाया गया था। यह मंदिर कई मायनों में बेहद अहम् है। इस मठ में रामनवमी एवं जानकी विवाह धूमधाम से मनाया जाता है। यह राजधानी का एकमात्र ऐसा मंदिर है, जहां श्रीराम-जानकी विवाह की सभी रस्में निभाई जाती हैं। हल्दी रस्म से लेकर बारात निकलने, फेरे होने और विदाई तक की रस्मों को देखने के लिए सिर्फ श्रद्धालु ही नहीं, बल्कि पर्यटकों का जमावड़ा भी यहां लगता है।

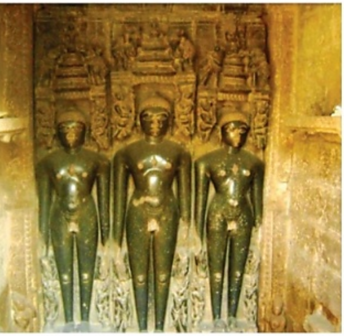
आनंदप्रभु कुटीर, सिरपुर

लक्ष्मण मंदिर के करीब ही सिरपुर में एक बेहद प्रसिद्ध बौद्ध धार्मिक स्थल है, जिसे आनंद प्रभु कुटी विहार कहा जाता है। इस कुटी विहार का निर्माण बुद्ध के अनुयायी भिक्षु आनंद द्वारा महाशिवगुप्त बलार्जुन के काल में करवाया गया था। भवन समूह में दो विहार हैं, जो साथ-साथ बने हैं। इनमें से एक विहार में भगवान् बुद्ध की बैठी हुई प्रतिमा आज भी विराजमान है, जो लगभग छह फीट ऊंची है और पर्यटकों के बीच आकर्षण का प्रमुख कारण है।



मैनपाट

मैनपाट बौद्ध धर्म के अनुयायियों के लिए बेहद महत्वपूर्ण स्थान है। यह स्थान अत्यंत खूबसूरत है और इसे छत्तीसगढ़ के शिमला के रूप में भी जाना जाता है। 1962-63 के युद्ध के बाद तिब्बतियों ने इस पठार को अपना निवासस्थान बना लिया और आज बड़ी संख्या में तिब्वती यहां पर निवास करते हैं। मैनपाट का बौद्ध मंदिर छत्तीसगढ़ का बेहद अनूठा बौद्ध मंदिर है। यहां पर आपको सरगुजा की आदिम संस्कृति व तिब्बती बौद्ध संस्कृति का अनूठा संगम देखने को मिलता है।



भांड देवल मंदिर

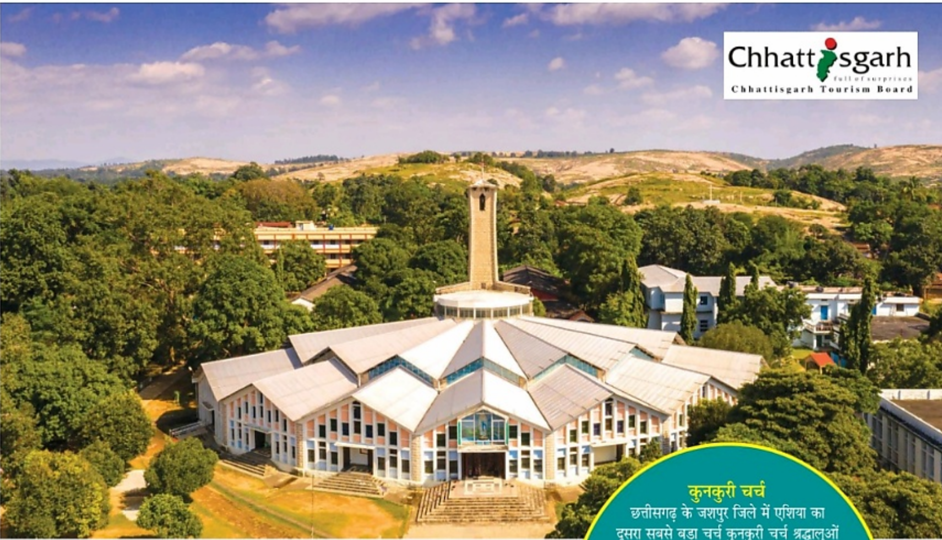
जैन धर्म का एक प्रमुख व संरक्षित मंदिर भांड देवल मन्दिर छत्तीसगढ़ के आरंग में स्थित है। आरंग रायपुर से महासमुंद रोड में 36 किलोमीटर की दूरी पर है। यह मंदिर हैह्यवंशीय शासकों के राज्यकाल में निर्मित माना जाता है। यह एक बेहद ही प्राचीन पश्चिममुखी मंदिर है और इस समय जर्जर अवस्था में है। मंदिर के गर्भगृह में जैन तीर्थंकरों की काले पत्थर की तीन प्रतिमाएं हैं। यह प्रतिमाएं शांतिनाथ, श्रेयांसनाथ एवं अनंतनाथ तीर्थंकर की है। इस मंदिर को लेकर एक मान्यता यह भी है कि इस मंदिर में भाई-बहन एक साथ प्रवेश नहीं कर सकते हैं।

श्री उवसग्गहंर पार्श्व तीर्थ

शिवनाथ नदी के किनारे स्थित नागपुरा में श्री उवसग्गहंर पार्श्व तीर्थ है, जो जैन धर्म के 23वें तीर्थंकर भगवान् श्री पार्श्वनाथ को समर्पित है। ऐसा माना जाता है कि लगभग 3000 साल पहले उन्होंने एक श्रमण (अर्थात् घुमक्कड़ भिक्षुक) के रूप में इस स्थान की यात्रा की थी। इस मंदिर का निर्माण 1995 में करवाया गया। संगमरमर से बने भगवान् श्री पार्श्वनाथ के इस मंदिर का प्रवेश द्वार 30 फीट गेट बड़ा है, जिस पर पार्श्वनाथ की एक प्रतिमा भी है। यहां पर पार्श्वनाथ तीर्थंकर की मूर्ति के साथ-साथ उनके चरण चिन्ह भी हैं। इस मंदिर में सैकड़ों तीर्थयात्री व पर्यटक विशेष रूप से पूर्णिमा के दिन दर्शन करने आते हैं।

सतनाम पंथ

सतनामी समाज का प्रमुख स्थल गिरौधपुरी धाम सतगुरु बाबा घासीदास जी की जन्मभूमि, कर्मभूमि और तपोभूमि है। प्रतिवर्ष फाल्गुन माह की शुक्ल पक्ष में पंचमी, षष्ठी और सप्तमी को तीन दिवसीय विशाल मेलों का आयोजन होता है, जिसमें दूर-दूर से 'सतनाम धर्म' के लाखों अनुयायी एकत्र होते हैं। गिरौधपुरी धाम के दर्शनीय स्थलों में बाबा घासीदास जी का मुख्य गुरुगद्दी, चरणकुंड, अमृतकुंड, नया जैतखाम, चरणचिह्न स्थल, पंचकुंडी, जन्मभूमि आदि उल्लेखनीय स्थल हैं।



कुनकुरी चर्च

छत्तीसगढ़ के जशपुर जिले में एशिया का दूसरा सबसे बड़ा चर्च कुनकुरी चर्च श्रद्धालुओं के साथ-साथ पर्यटकों को भी बड़ी संख्या में आकर्षित करता है। इस चर्च में 7 छते हैं और ये सभी एक ही बीम पर टिकी हैं, जो वास्तुकला का उत्कृष्ट नमूना है। यह संदेश देता है कि सभी मनुष्यों को ईश्वर ने ही संभाल रखा है। चर्च का आकार अर्धगोलाकार है। ऐसा लगता है मानो प्रभु येशु दोनों हाथों को फैलाए भक्तों को अपने पास बुला रहे हैं। इस चर्च का निर्माण कार्य सन 1962 में आरंभ हुआ और सन 1979 में पूर्ण हुआ।

लुतरा शरीफ

सैय्यद इंसान अली शाह की दरगाह के रूप में प्रसिद्ध 'लुतरा शरीफ' छत्तीसगढ़ के प्रमुख धार्मिक पर्यटन स्थलों में से एक है। ऐसी मान्यता है कि बाबा के मजार में मत्था टेकनेवालों की मन्नत जरूर पूरी होती है। सभी धर्म के अनुयायी अपनी मनौतियां पूरी करने के लिए चादर चढ़ाते हैं। दरगाह में पूरे साल ही अपनी आस और मनौतियों की चादर चढ़ाने के लिए श्रद्धालुओं का तांता लगा रहता है।

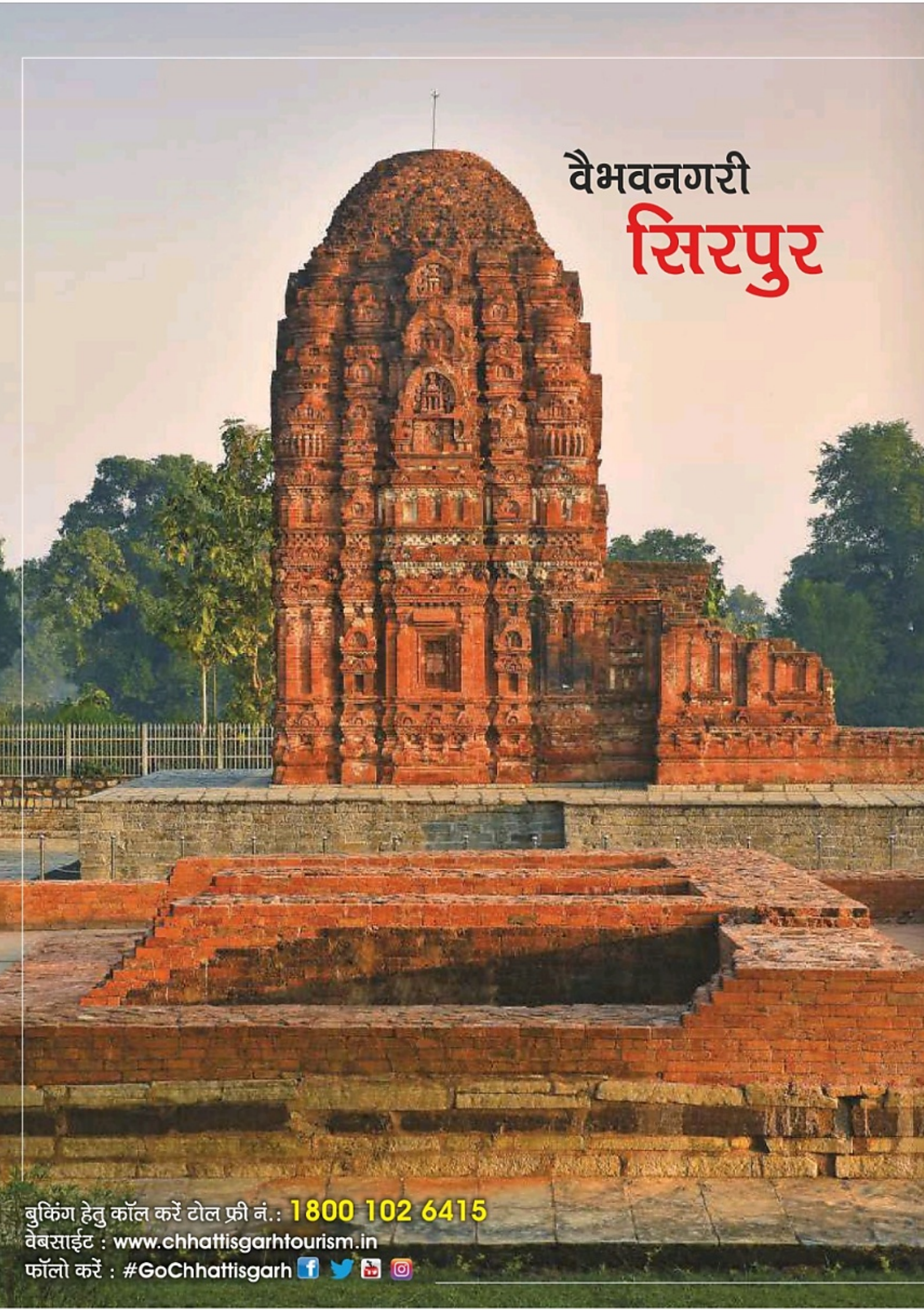
बस्तर में है देश का एकमात्र संविधान मंदिर

छत्तीसगढ़ के बस्तर जिले में संविधान मंदिर बना हुआ है। यह मंदिर जगदलपुर में जिला मुख्यालय से करीब 35 किमी दूर बुरुंगपाल गांव में यह मंदिर है। इसका निर्माण स्थानीय आदिवासियों द्वारा करवाया गया था। वास्तव में यह कोई भव्य मंदिर नहीं है। बल्कि, यहां एक आधारशिला रखी गई थी, जिस पर पांचवीं अनुसूची के प्रावधान लिखे गए हैं। इसकी स्थापना 6 अक्टूबर 1992 को रखी गई थी। यहां पर संविधान को पूजे जाने के पीछे एक दिलचस्प कहानी है। 1992 में यहां मावलीभाटा क्षेत्र में एसएम डायकेम स्टील प्लांट का शिलान्यास किया गया था। लेकिन आदिवासी लोगों को यू मंजूर नहीं था और इसकी स्थापना के खिलाफ स्थानीय आदिवासियों ने आंदोलन कर हाईकोर्ट तक लड़ाई लड़ी थी। आखिर में ग्रामीणों को जीत भी मिली थी। इसी जीत की खुशी यहां पर विजय उत्सव मनाया जाता है। इस मौके पर, यहां करीब 50 गांवों के आदिवासी, अनुसूचित जाति-जनजाति और ओबीसी समुदाय के लोग एकत्रित होते हैं और संविधान व संविधान में लिखित अपने अधिकारों पर चर्चा करते हैं।

कबीरपंथ

दामाखेड़ा को छत्तीसगढ़ का कबीर नगरी कहा जाता है। मान्यता है कि यहां 100 वर्ष पूर्व कबीरपंथ के 12वें गुरु अग्रगाम साहब ने कबीर मठ की स्थापना की थी। धार्मिक दृष्टि से इस स्थल का अत्यधिक महत्त्व है। माना जाता है कि यह स्थल कबीरपंथियों को समर्पित है। कबीरपंथ की शुरुआत संत कबीरदास से हुई। संत कबीर ने अपने प्रमुख शिष्य संत धर्मदास को अपना संपूर्ण आध्यात्मिक ज्ञान प्रदान किया और उनके द्वितीय पुत्र मुक्तामणि नाम साहब को 42 पीढ़ी तक कबीरपंथ का प्रचार-प्रसार करने का आशीर्वाद दिया।

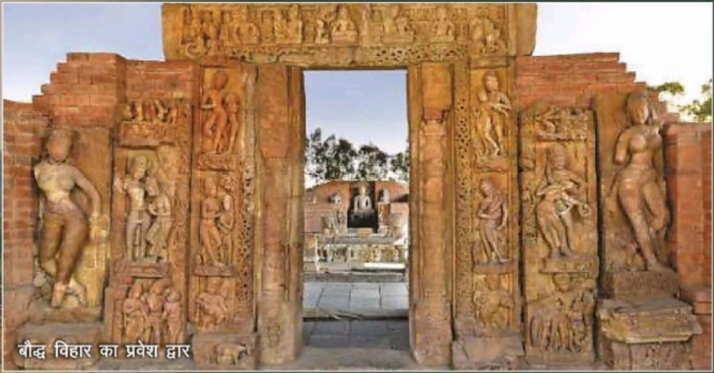
कबीरपंथ की पवित्र तीर्थस्थली दामाखेड़ा में बैरागी एवं गृहस्थ दोनों ही तरह के कबीरपंथी दर्शन के लिए आते हैं।


वैभवनगरी
सिरपुर

बुकिंग हेतु कॉल करें टोल फ्री नं.: **1800 102 6415**
वेबसाईट : www.chhattisgarhtourism.in
फॉलो करें : #GoChhattisgarh

बौद्ध प्रतिमा

दलाई लामा सिरपुर के बौद्ध विहार में


बौद्ध विहार का प्रवेश द्वार

शिव मंदिर अवशेष

सुरंगटीला

सिरपुर अपनी ऐतिहासिक एवं पुरातात्विक महत्ता के कारण आकर्षण का केंद्र हैं। यह पांचवी से आठवीं शताब्दी के मध्य दक्षिण कोसल की राजधानी थी। यह स्थल पवित्र महानदी के किनारे पर बसा हुआ है।

Chhattisgarh
full of surprises
Chhattisgarh Tourism Board

छत्तीसगढ़ के मेले

मेला भारतीय संस्कृति का एक प्रमुख अंग है। छत्तीसगढ़ में मेले यहां के आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक व धार्मिक विविधताओं के अपूर्व संगम है। चूंकि यहां पर कई आदिवासी जनजाति जैसे गोंड, बैगा, मुरिया, हल्बा और अन्य कई जातियां निवास करती हैं और यह विभिन्न त्योहारों व अवसरों पर मेले के माध्यम से अपनी संस्कृति को जीवित रखती है। चूंकि छत्तीसगढ़ में कई आदिवासी रहते हैं, इसलिए यहां पर कई तरह के मेलों का आयोजन किया जाता है, जिनमें से कुछ कृषि से जुड़े होते हैं तो कुछ धार्मिक भी होते हैं। बस्तर का मेला तो विश्वप्रसिद्ध है।

75 दिनों तक चलने वाला बस्तर दशहरा

यह दशहरा पूरे विश्व में प्रसिद्ध है और 75 दिनों तक चलने वाले इस दशहरे में भाग लेने के लिए विदेशों से भी लोग आते हैं। यह पूरे विश्व में सबसे अधिक लंबे समय तक मनाया जाने वाला दशहरा है। यह पिछले 600 वर्षों से भी अधिक समय से मनाया जा रहा है और इस दशहरे की सबसे दिलचस्प बात यह है कि भगवान् श्रीराम का ननिहाल होने के बावजूद भी छत्तीसगढ़ के बस्तर का यह दशहरा किसी भी रूप में भगवान् राम से जुड़ा नहीं है। बल्कि यह खास उत्सव बस्तर जिले की देवी मां दंतेश्वरी को पूरी तरह से समर्पित है। उत्सव से पहले मां दंतेश्वरी के लिए एक रथ का निर्माण किया जाता है। उत्सव की शुरूआत काछन गादी नामक रस्म के साथ की जाती है। जिसमें एक नाबालिग कुंवारी कन्या कांटो के झूले पर लेटती है और उसकी अनुमति के बाद ही उत्सव की शुरूआत होती हैं। ऐसा माना जाता है कि उस कन्या के अंदर साक्षात देवी आकर उत्सव को शुरू करने की अनुमति देती हैं। इसके बाद जोगी बिठाई की रस्म की जाती है, जिसमें हल्बा जाति का एक युवक 9 दिनों तक निर्जल उपवास रख सिरहासार भवन स्थित एक निश्चित स्थान पर तपस्या के लिए बैठता है। इस रस्म व तपस्या के पीछे मुख्य उद्देश्य होता है कि दशहरा पर्व शांतिपूर्वक और निर्बाध रूप से संपन्न हो जाए। इस दशहरे की सबसे प्रमुमख रस्म होती है रथ परिक्रमा की। जिसमें लकड़ियों से बनाए गए लगभग 40 फीट ऊंचे रथ पर मां दंतेश्वरी के छत्र को बैठाकर शहर के सिरहासार चौक से गोलबाजार होते हुए वापस मंदिर तक परिक्रमा करवाई जाती है। इस रथ प्रक्रिमा की प्रक्रिया को ग्रामीण लोग बेहद ही श्रद्धा भाव से करते हैं। जिसमें लगभग 30 टन वजनी इथ को हाथों से खींचा जाता है। इसके अलावा, बस्तर के इस दशहरे में बेल पूजा रस्म, निशा जात्रा रस्म, मावली परघाव रस्म आदि कई रस्में पूरी की जाती हैं। यह सभी रस्में कहीं ना कहीं किसी इतिहास या मुख्य उद्देश्य से इस पर्व का अहम् हिस्सा है।

छत्तीसगढ़ के अन्य प्रमुख मेले

छत्तीसगढ़ में मेले की रौनक देखते ही बनती है, उदाहरणार्थ- महानदी के तट पर बसी राजिम नगरी में राजिम कुंभ मेला लगता है, जिसे अब राजिम पुन्नी मेला महोत्सव भी कहा जाता है, वहीं शिवरीनारायण में 15 दिवसीय शिवरीनारायण मेला लगता है। इस मेले में धार्मिक मान्यताओं के अनुसार माघ पूर्णिमा के दिन ओडिसा के पुरी से भगवान् जगन्नाथ चलकर शिवरीनारायण के मुख्य मंदिर में विराजते हैं। दंतेवाड़ा में दंतेश्वरी का मेला हर साल होली के दिनों में आयोजित किया जाता है, जिसमें दुर्गाजी के नौ रूपों की पूजा के साथ नौ दिनों तक माई जी की पालकी निकाली जाती है। इन मेलों के अलावा शंकरजी का मेला, सिहावा का श्रृंगी ऋषि मेला, चंपारण्य मेला आदि भी भक्तों एवं पर्यटकों का ध्यान आकर्षित करते हैं।

छत्तीसगढ़ के तीन शक्तिपीठ

Chhattisgarh
full of surprises
Chhattisgarh Tourism Board
www.chhattisgarhtourism.in

मां महामाया देवी, रतनपुर

मां बम्लेश्वरी देवी, डोंगरगढ़

मां दंतेश्वरी देवी, दंतेवाड़ा

बुकिंग हेतु कॉल करें टोल फ्री नं.: **1800 102 6415** वेबसाईट : **www.chhattisgarhtourism.in** | फॉलो करें : **#GoChhattisgarh**

प्राकृतिक सुंदरता का गढ़ है छत्तीसगढ़

छत्तीसगढ़ एक ऐसा राज्य है, जो धार्मिक ही नहीं, प्राकृतिक सौंदर्य से भी सराबोर है। राज्य में घने जंगलों से लेकर कलकल बहती नदियां हर पर्यटक का मन मोह लेती हैं। राज्य के जंगलों में अधिकतर सागौन, बीज, राजा, महुआ और तेंदू के वृक्ष मौजूद है। इसके अलावा, यहां पर आपको वन्यजीव अभ्यारण्य से लेकर टाइगर रिजर्व में अन्य कई जीव-जन्तुओं को करीब से देखने का मौका मिलेगा।

मां बम्लेश्वरी मेला

छत्तीसगढ़ राज्य के डोंगरगढ़ में मां बांम्वलेश्वरी मंदिर है, जो राज्य के तीन शक्तिपीठों में से एक है। डोंगरगढ़ की पहाड़ी पर हर साल नवरात्रि के दिनों में मेले का आयोजन किया जाता है। यह मेला साल में दो बार लगता है। इस मेले में श्रद्धालु दूर-दूर से भाग लेने के लिए आते हैं और मां बम्लेश्वरी के दर्शन करते हैं। ऐसा माना जाता है कि इस दौरान माता के दर्शन करने से भक्तों की सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं।

पुरातात्विक दृष्टि से छत्तीसगढ़ का महत्त्व

पुरातात्विक दृष्टि से भी छत्तीसगढ़ में कई उल्लेखनीय स्थल हैं-

मल्हार: बिलासपुर जिले में स्थित मल्हार प्राचीनतम चतुर्भुज विष्णु प्रतिमा के लिए प्रसिद्ध है, जिस पर मौर्यकालीन में लेख अंकित हैं। इसका निर्माण काल लगभग ई.पू. 200 है।

ताला: बिलासपुर से 30 कि.मी. दूर मनियारी नदी के तट पर अवस्थित ताला छत्तीगढ़ के प्रमुख पुरातात्विक स्थलों में से एक है। यह अपने शैव मंदिरों देवरानी-जेठानी मंदिर के लिए विख्यात है।

ताला में उत्खनन के बाद प्राप्त स्थापत्य कला एवं मूर्तिकला से ज्ञात होता है कि लगभग छठी शताब्दी से दसवीं शताब्दी तक यह स्थल अत्यंत समृद्ध रहा होगा। उत्खनन में एक विलक्षण प्रतिमा भी प्राप्त हुई है, जो भारतीय शिल्पकला में अपने ढंग की एकमात्र प्रतिमा है।

कांकेर: तामपत्र लेखों में कांकेर का प्राचीन नाम काकरय, कंकर, काकैर्य अंकित है। इसके दक्षिण में स्थित मढ़ियापहाड़ पुरातात्विक महत्त्व लिए हुए है।

सिरपुर: प्राचीन काल में श्रीपुर नाम से विख्यात सिरपुर को पांडुवंशी शासकों के काल में दक्षिण कोसल की राजधानी होने का गौरव प्राप्त है। यहां लक्ष्मण मंदिर, गंधेश्वर मंदिर, बौद्ध विहार आदि कई दर्शनीय स्थल हैं, जिनमें लक्ष्मण मंदिर अपनी उत्कृष्ट कला के कारण भारत के सर्वोत्तम मंदिरों में से एक माना जाता है। इस मंदिर का निर्माण काल ईस्वी 650 के लगभग माना जाता है।

इसके अतिरिक्त भोरमदेव मंदिर, मंडवा महल, चांग-भरवार आदि कई स्थल अपने पुरावशेषों के लिए प्रसिद्ध हैं। ■

अद्भुत बस्तर...

Chhattisgarh
full of surprises
Chhattisgarh Tourism Board

चित्रकोट जलप्रपात

बस्तर दशहरा

कुटुमसर गुफा

जनजातीय संस्कृति

तीरथगढ़ जलप्रपात

Toll Free No. : 1800 102 6415 | Website : www.chhattisgarhtourism.in | Follow us on :

शाम की बैठक, चीज़ी स्नैक्स के साथ

शाम को पूरे परिवार के साथ बैठकर चाय की चुस्कियां लेते हुए बातें करने का मजा ही अलग है। इसका आनंद दोगुना तब और हो जाता है जब स्नैक्स भी लाजवाब हो।

ग्रिल्ड चीज़ सैंडविच

सामग्री: सफेद व भूरे ब्रेड स्लाइस, 4 छोटे चम्मच सैंडविच स्प्रेड, 4 छोटे चम्मच चीज़, पेपर स्प्रेड, 4 चीज़ सिंगल स्लाइस ओरीगेनो स्वाद के लिए दरदरी काली मिर्च और लाल मिर्च, चुपड़ने के लिए मक्खन।

विधि: ब्रेड को चार जोड़ियों में बोर्ड पर रखें। चारों के एक-एक स्लाइस पर सैंडविच स्प्रेड की परत लगाएं व बाकी चारों पर चीज़ स्प्रेड की परत लगाएं। सैंडविच स्प्रेड वाले स्लाइसों पर चीज़ सिंगल रखें। इस पर ओरीगेनो, काली मिर्च व लाल मिर्च छिड़कें और चीज़ स्प्रेड वाले स्लाइस से ढक दें। इन्हें कस कर दबाएं। एक बड़े तवे पर मक्खन पिघला कर उस पर चीज़ सैंडविच रखें व दोनों ओर से सुनहरे भूरे होने तक पकाएं। आप ग्रिल मेकर में मक्खन लगा कर ब्रेड भून भी सकते हैं। सभी भूने सैंडविच एक प्लेट में रखें। फ्रेंच फ्राई या वेफर्स से सजा कर टोमैटो सॉस या बेक्ड बींस के साथ गर्म परोसें।

25 मिनट | 4 लोगों के लिए

चीज़ फिंगर्स

सामग्री: 12 स्लाइस ब्रेड, 400 ग्राम चीज़ ब्लॉक (कद्दूकस), 6 बड़े चम्मच क्रीम, 2 बड़े चम्मच टोमैटो कैचअप, 1 बड़ा प्याज बारीक कटा, 1-2 हरी मिर्च (बारीक कटी), नमक व काली मिर्च स्वादानुसार, 2 बड़े चम्मच धनिया पत्ती, बारीक कटी।

विधि: ब्रेड के किनारे निकालें। उसे टोस्ट करें। बाकी सामग्री मिलाएं। ब्रेड पर लगाएं व आयताकार फिंगर्स काटें। परोसने से पहले माइक्रोवेव में एक मिनट रखें ताकि चीज़ थोड़ा पिघल जाए।

30 मिनट | 5 लोगों के लिए

चीज़ी वेज सैंडविच

सामग्री: 85 ग्राम क्रीम चीज़, ½ कप कटे जैतून, ½ कप बारीक अखरोट गिरी, 2 बड़े चम्मच मेयोनीज़, 12 ब्रेड स्लाइस।

विधि: एक डोंगे में चीज़, जैतून, नट्स व मेयोनीज़ मिलाएं। ब्रेड पर फैलाएं व ब्रेड के किनारे हटा दें। इसे बाइट साइज़ के सैंडविच में काटें।

10 मिनट | 6 लोगों के लिए

मशरूम चीज़ सॉस

सामग्री: 2 बड़े चम्मच मक्खन, ¾ कप हरा प्याज बारीक कटा, 1½ कप मशरूम ब्लांच/कद्दूकस, ½ छोटा चम्मच ओरीगेनो, ½ छोटा चम्मच मोटी कुटी लाल मिर्च, ¼ छोटा चम्मच सफेद मिर्च, नमक स्वादानुसार, 1 कप दूध, ¾ कप मोजरेला चीज़ कद्दूकस, टमाटर सजाने के लिए, 2 बड़े चम्मच चीज़ स्प्रेड, 2 बड़े चम्मच क्रीम।

विधि: एक सॉसपैन में मक्खन पिघलाएं। हरा प्याज डालकर एक मिनट तक भूनें। फिर मशरूम, ओरिगेनो, मोटी कुटी लाल मिर्च, सफेद मिर्च व नमक मिलाएं। अच्छी तरह मिलाकर, 2-3 मिनट तक पकाएं। फिर दूध, कद्दूकस चीज़, चीज़ स्प्रेड व क्रीम मिला दें। लगातार चलाते हुए सॉस को गाढ़ा व क्रीमयुक्त होने तक पकाएं। आंच से उतारें। टमाटर के टुकड़ों से सजा कर गार्लिक पास्ता या फ्रेंच ब्रेड के साथ परोसें।

25 मिनट | 4 लोगों के लिए

चीज़ पिज़्ज़ा

सामग्री: 1 पिज़्ज़ा बेस, ½ कप कटी पत्तागोभी, ½ कप कटी शिमला मिर्च व मशरूम, 1 प्याज कप, 1 टमाटर स्लाइस, 2 छोटे चम्मच टोमैटो सॉस, 2 बड़े चम्मच चीज़ स्प्रेड, ½ कप कद्दूकस चीज़, 1 छोटा चम्मच मक्खन, नमक व कुटी लाल मिर्च (टॉपिंग के लिए)।

विधि: पिज़्ज़ा बेस लें, इस पर चीज़ स्प्रेड फैलाएं उसके ऊपर डालें। 1 छोटा चम्मच टोमैटो सॉस फैलाएं। कटी शिमला मिर्च, मशरूम व पत्तागोभी मिलाएं। टमाटर व प्याज के स्लाइस रखें, नमक व लाल मिर्च छिड़कें। फिर चीज़ छिड़कें व बेस पर बटर लगाएं। एक नॉनस्टिक तवा गर्म करें व उस पर थोड़ा मक्खन लगाएं। पिज़्ज़ा धीमी आंच पर ढककर 10 मिनट तक पकाएं।

25 मिनट | 3 लोगों के लिए

पालक व क्रीम चीज़ समोसा

सामग्री: भरावन के लिए: 1 गुच्छा पालक (डंडी रहित), 1 प्याज (बारीक कटा), 1 बड़ी चम्मच लहसुन (बारीक कटा), 1 आलू (उबला व मसला), 2 छोटी हरी मिर्च कटी, ¼ छोटा चम्मच पिसा जायफल, 100 ग्राम क्रीम चीज़, 1 छोटा चम्मच पिसा जीरा, ½ छोटा चम्मच पिसा अमचूर, 2 बड़े चम्मच तेल, नमक, काली मिर्च स्वादानुसार, तेल (डीप फ्राई के लिए)

आटे के लिए: 2 कप आटा, पानी, ¼ छोटा चम्मच अजवायन, नमक स्वादानुसार, 1 बड़ा चम्मच घी।

विधि: आटे में नमक, अजवायन व घी मिलाकर मुलायम आटा गूंधें। गीले कपड़े से 15 मिनट ढकें। तेल में प्याज-लहसुन भूनें। पालक को उबलते नमकीन पानी में ब्लांच करें। फिर पानी से निकालकर काट लें। इसमें आलू, प्याज, लहसुन, हरी मिर्च, जायफल, अमचूर, जीरा व क्रीम चीज़ डालकर मिलाएं। नमक-मिर्च भी डाल दें। समोसे के आटे से छोटी रोटी बेलें। बीच में भरावन की सामग्री रखें व तिकोना मोड़ दें। थोड़ा पानी लगाकर किनारे पक्के करें। कड़ाही के गर्म तेल में, मध्यम आंच पर, समोसों को सुनहरा-कुरकुरा होने तक तलें। फालतू तेल पेपर पर सोखने दें। टमाटर की चटनी से गर्म-गर्म परोसें।

35 मिनट | 6 लोगों के लिए

आलू चीज़ परांठा

सामग्री: 400 ग्राम आटा, 2 उबले आलू, 200 ग्राम चीज़ ब्लॉक (कद्दूकस), 5 बड़े चम्मच घी, आटे के लिए पानी, 2 कटी हरी मिर्च, 2 छोटे चम्मच पिसी लाल मिर्च, नमक स्वादानुसार।

विधि: आटे में नमक व पानी डालकर गूंधें। अब एक डोंगे में चीज़, आलू, हरी मिर्च व पिसी लाल मिर्च मिलाएं। फिर आटे के एक समान भाग कर लें। एक छोटी चपाती बेलकर थोड़ा घी लगाएं। इसमें चीज़, आलू का मिश्रण रखें व चारों तरफ से मोड़ते हुए पोटली बना लें। अब सूखा आटा लगाते हुए थोड़ा मोटा परांठा बेल लें। पहले से गर्म तवे पर, मध्यम आंच पर दोनों तरफ से सुनहरा परांठा सेंक लें। दही व मक्खन से गर्म-गर्म परोसें।

35 मिनट | 6 लोगों के लिए

नूडल्स व चीज़ पकौड़ा

सामग्री: 1 कप उबले नूडल्स बारीक कटे, ¾ कप मौजरेला चीज़ कद्दूकस, 2 बड़े चम्मच गाजर, कद्दूकस, 2 बड़े चम्मच फ्रेंच बीन, ¼ कप पत्तागोभी, बारीक कटी, 2 बड़े चम्मच धनिया पत्ती बारीक कटी।

घोल: 1 कप बेसन, ¼ कप कॉर्नफ्लोर, ¼ छोटा चम्मच बेकिंग सोडा, ½ छोटा चम्मच मोटी कुटी लाल मिर्च, ½ छोटा चम्मच पिसा धनिया, ½ छोटा चम्मच चाट मसाला, 1 छोटा चम्मच सूखी कसूरी मेथी, नमक स्वादानुसार, पानी आवश्यकतानुसार, गहरा तलने के लिए तेल।

विधि: घोल की सारी सामग्री एक डोंगे में निकालें। पर्याप्त पानी मिला कर, बिना गांठों का घोल तैयार करें। नूडल्स, चीज़ व अन्य सामग्री घोल में मिलाएं। अच्छी तरह मिला कर 5 मिनट तक एक ओर रखें। एक कड़ाही में तेल गर्म करें। एक बड़ा चम्मच घोल डालकर पकौड़ा बनाएं। इसी तरह सारे पकौड़े, सुनहरे-भूरे व कुरकुरे होने तक तलें। किचन पेपर पर सुखाएं। एक प्लेट में रखें। नींबू के कतले व कतरे सलाद पत्तों से सजा कर टोमैटो कैचअप के साथ परोसें।

40 मिनट | 4 लोगों के लिए

मसाला चीज़ ऑमलेट

सामग्री: ½ कप चीज़ ब्लॉक (कद्दूकस), 2 अंडे, 1 मध्यम आकार का कटा प्याज, 1 मध्यम आकार में कटा टमाटर, 2 कटी हरी मिर्च, नमक स्वादानुसार, ½ छोटा चम्मच गरम मसाला, 1 चुटकी करी पाउडर, ½ छोटा चम्मच जीरा, 1 छोटा चम्मच जैतून का तेल।

विधि: अंडे एक कटोरे में फेंटें। उसमें प्याज, गरम मसाला, करी पाउडर, नमक, टमाटर, चीज़ व हरी मिर्च डालकर मिलाएं। एक नॉनस्टिक पैन में तेल गर्म करें। जीरा डालें, इसे कुछ सेकेंड तक मध्यम आंच पर भूनें। अंडे का मिश्रण फैलाएं व दोनों ओर से हल्का सुनहरा होने तक पकाएं व गर्म-गर्म परोसें।

20 मिनट | 2 लोगों के लिए

पास्ता इन क्रीमी टोमैटो सॉस

सामग्री: 3 कप कटे टमाटर, ¼ कप कटे प्याज, 1 बड़ा चम्मच कटा लहसुन, 3 बड़े चम्मच क्रीम, नमक व काली मिर्च, 1 बड़ा चम्मच ओरीगेनो, 1 कप पास्ता, 2 बड़े चम्मच तेल, 150 ग्राम चीज़ ब्लॉक (कद्दूकस)।

विधि: पास्ता को निर्देश के अनुसार पका लें। गर्म तेल में लहसुन व प्याज 2 मिनट तक भूनें। अब टमाटर भूनें, फिर ½ कप पानी डालें व 5 मिनट पकाएं। फिर क्रीम, चीज़, नमक ओरीगेनो व काली मिर्च मिला दें। अब पास्ता डालें व 2 मिनट तक पकाएं ताकि सॉस पास्ता में मिक्स हो जाए।

45 मिनट | 4 लोगों के लिए

कॉर्न व सोया चीज़ सूप

सामग्री: ½ कप सोया ग्रेन्युल (चूरा), 4 कप सब्जियों का स्टॉक, 1 बड़ा चम्मच मक्खन, ½ कप अमरीकन मक्के के दाने, ½ छोटा चम्मच सूखी अजमोद, नमक व काली मिर्च स्वादानुसार, ½ छोटा चम्मच ओरीगेनो, 1 ब्रेड स्लाइस मसला हुआ, 1 कप कद्दूकस चीज़।

विधि: 1 कप नमकीन गर्म पानी में सोया ग्रेन्युल भिगोएं। नरम होने तक उबालें। फिर इसे छानकर पानी भी संभाल लें। सब्जियों का स्टॉक तैयार करें। छानने से बचा पानी मिला कर 5 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं। एक नॉन स्टिक पैन में मक्खन पिघलाएं, सोया ग्रेन्युल, अमरीकन मक्के के दाने, सूखी अजमोद, नमक, काली मिर्च व ओरीगेनो मिला कर भूनें। यह मिश्रण सूप स्टॉक में मिला दें। लगातार चलाएं, मसले ब्रेड व ¾ वां भाग कद्दूकस चीज़ मिलाकर आराम से चलाएं व धीमी आंच पर 2-3 मिनट तक पकाएं। आंच से उतार कर सूप के कटोरों में निकालें। बचे कद्दूकस चीज़ व दरदरी काली मिर्च में सजाएं। सूप स्टिक व चीज़ फुटलांग के साथ परोसें।

20 मिनट | 4 लोगों के लिए

चीज़ी कटलेट

सामग्री: 1 कप उबले-मसले आलू, 1 कप कटी मेथी, 1 बड़ा चम्मच चटनी पाउडर, ½ कप कद्दूकस किया चीज़ ब्लॉक, नमक, तेल, हरी मिर्च (चाहें तो), ब्रेड का चूरा।

विधि: मेथी, नमक, हरी मिर्च, चटनी पाउडर व उबले आलू एक साथ मिलाएं। थोड़ा मिश्रण हाथ में लें। चपटा करें व बीच में थोड़ा चीज़ भरें। फिर टिक्की की तरह बना दें। इसी तरह सारी टिक्की बनाकर पैन में फ्राई करें। टोमैटो सॉस, पुदीना चटनी या क्रीम चीज़ डिप से परोसें।

25 मिनट | 6 लोगों के लिए

सोया चीज़ व केसर कोफ्ता

सामग्री: 1 कप आलू उबले व मसले, ½ कप पनीर कद्दूकस, ½ कप चीज़, कद्दूकस, ½ कप सोया ग्रेन्युल (चूरा) भाप में पका, 2-3 हरी मिर्चे बारीक कटी, 2 बड़े चम्मच धनिया पत्ती बारीक कटी, 1 बड़ा चम्मच कॉर्नफ्लोर, 2 बड़े चम्मच सूखी ब्रेड का चूरा, गहरा तलने के लिए तेल।

करी: 3 बड़े चम्मच तेल/मक्खन, 1 छोटा चम्मच पिसा अदरक-लहसुन, ¾ छोटा चम्मच जीरा, ¾ कप पिसा प्याज, 1 कप टमाटर, कद्दूकस, ½ कप टमाटर की प्यूरी, 2 बड़े चम्मच टोमैटो सॉस, 3 कप पानी, 1 छोटा चम्मच केसर ½ कप दूध में घुला, ½ कप क्रीम।

मसाले: ½ छोटा चम्मच गरम मसाला, ½ छोटा चम्मच शाही पनीर मसाला, ½ छोटा चम्मच पिसी लाल मिर्च, ½ छोटा चम्मच पिसा जीरा, नमक स्वादानुसार।

विधि: कोफ्ते की सारी सामग्री एक साथ मिला कर सख्त मिश्रण बनाएं। इससे अखरोट के आकार की गोलियां बनाकर गर्म तेल में सुनहरा-भूरा होने तक तलें व एक ओर रखें। एक पतीले में तेल/मक्खन पिघलाएं। पिसा अदरक-लहसुन व जीरा डालकर लगातार भूनें। फिर पिसा प्याज मिलाकर गुलाबी होने तक भूनें। टमाटर, टमाटर की प्यूरी व सॉस भी मिलाएं। 2 मिनट तक पकाने के बाद सारे मसाले व पानी मिला दें। 5 मिनट पकाने के बाद आंच धीमी करें। फिर तरी में केसर व क्रीम मिलाएं। 2 मिनट और पकाने के बाद कोफ्ते मिला दें। हल्के हाथों से चलाएं। एक डोंगे में पलटें। कटी धनिया पत्ती व केसर कतरों से सजाकर नान या परांठों के साथ गर्म-गर्म परोसें।

45 मिनट | 4 लोगों के लिए

फ्राइड राइस

सामग्री: चावल 2 कप, पानी 6-7 कप, नमक 2 छोटा चम्मच, बड़े पतीले में 6-7 कप पानी, 1 बड़ा चम्मच तेल व नमक डालकर उबालें। फिर चावल डालें व नरम होने तक पकाएं। फिर चावल छानें। ठंडे पानी से निकालें व आधा घंटा फ्रिज में रखें। पत्तागोभी, बींस, गाजर, शिमला मिर्च, प्याज ¼ कप, तेल 2½ बड़ा चम्मच, ग्रीन चिली सॉस 3 छोटा चम्मच, लहसुन का रस, 1 बड़ा चम्मच अजीनोमोटो ½ छोटा चम्मच, लाल मिर्च 3-4 दरदरी, सफेद सिरका 1 बड़ा चम्मच, नमक 1 छोटा चम्मच, पिसा लहसुन ½ छोटा चम्मच, काली मिर्च ¼ छोटा चम्मच।

विधि: गर्म तेल में प्याज के साथ सारी सब्जियां पकाएं, बस पत्तागोभी न डालें। अब पिसा लहसुन, नमक, अजीनोमोटो, काली मिर्च, चिली सॉस, सिरका, गार्लिक व सोया सॉस डालें। थोड़ा पकाने के बाद चावल डालें व लगातार चलाएं। फिर कतरी पत्तागोभी डालें। यदि नॉनवेज बनाना है तो कतरा व उबला चिकन भी मिलाएं। गर्म परोसें।

घर पर बनाएं जायकेदार सब्जियां, सिज्लर्स और नान

सर्दियों के मौसम में लोग तरह-तरह के व्यंजन खाना और खिलाना पसंद करते हैं। इस मौसम में भूख भी ज्यादा लगती है। ऐसे में आप घर बैठे इन रेसिपीज को ट्राई करके अपना और अपने परिवार के लोगों का मन खुश कर सकते हैं।

चिली पनीर व मशरूम सिज़्लर

सामग्री: मशरूम (उबले हुए) 250 ग्राम, शिमला मिर्च ¼ कप चौरस टुकड़े, हरा प्याज ¼ कप कटा हुआ, पिसी काली मिर्च ¼ छोटा चम्मच, हरी मिर्च स्वादानुसार, अजीनोमोटो ¼ छोटा चम्मच, सोया सॉस 4 छोटा चम्मच, सिरका 4 छोटा चम्मच, टमाटर 1 मध्यम, तेल 1 बड़ा चम्मच, चिली पेस्ट, ½ छोटा चम्मच, टोमैटो कैचअप 1½ बड़े चम्मच, प्याज की पत्तियां 1 बड़ा चम्मच, चिली सॉस 2 छोटा चम्मच, पनीर के टुकड़े ¼ कप, कॉर्नफ्लोर पेस्ट 1½ छोटा चम्मच।

विधि: गर्म तेल में प्याज व लहसुन गुलाबी होने तक भूनें। सारी सब्जियां एक साथ डालें व तेज़ आंच पर पकाएं। बाकी सामग्री व ½ कप पानी डालें। अब कॉर्नफ्लोर का घोल डालें। थोड़ा गाढ़ा होने दें। अंत में पत्तागोभी, हरे प्याज के पत्ते व धनिया पत्ती डालें और गर्म सिज़्लर पर डालकर सर्व करें।

मूंग हरियाली चीला

सामग्री: मूंग की दाल 1 कप (1 घंटा पानी में भिगोकर रखें, फिर पानी से निकाल दें), पालक उबली व कटी ¼ कप, धनिया पत्ती ¼ कप कटी हुई, हरी मिर्च ½ छोटा चम्मच कटी हुई, नमक स्वादानुसार, मीठा सोडा 1 चुटकी, लाल मिर्च ½ छोटा चम्मच, गरम मसाला ¼ छोटा चम्मच, तेल चीला बनाने के लिए आवश्यकतानुसार।

विधि: भीगी दाल को बाकी सारी सामग्री व ¼ कप पानी डालकर पीस लें। इस मिश्रण को 1-2 मिनट तक दोबारा पीसें। एक नॉनस्टिक तवे में तेल गरम करें। मिश्रण को तवे पर फैलाकर पतला चीला बनाएं। दोनों ओर से हल्का तेल लगाकर सेकें। इमली की चटनी व हरी चटनी से परोसें।

मिक्स वेज कटलेट

सामग्री: आलू ½ कप (उबले व मसले), कद्दूकस पनीर ½ कप, मटर, गाजर, गोभी ½ कप उबली व बारीक कटी, ब्रेड स्लाइस 2 (पानी में भीगे व निचुड़े हुए), कद्दूकस किया अदरक 1 छोटा चम्मच, कद्दूकस किया लहसुन 1 छोटा चम्मच, नमक ½ छोटा चम्मच, पिसी काली मिर्च ¼ छोटा चम्मच, हरी मिर्च ½ छोटा चम्मच कटी हुई, धनिया पत्ती 1 बड़ा चम्मच कटी हुई, चाट मसाला ½ छोटा चम्मच, पिसी लाल मिर्च ½ छोटा चम्मच, ब्रेड का चूरा आवश्यकतानुसार, कॉर्नफ्लोर 2½ बड़े चम्मच, पानी 3 बड़े चम्मच।

विधि: आलू उबाल कर मसलें। ब्रेड के चूरे व कॉर्नफ्लोर को छोड़कर बाकी सब मिला दें। अब कटलेट का आकार देते हुए कॉर्नफ्लोर के घोल में डुबोएं व ब्रेड के चूरे में लपेटें। गर्म तेल में सुनहरा होने तक तलें।

बटर लहसुन नान

सामग्री: मैदा 2½ कप, मक्खन 2 बड़े चम्मच, लहसुन 1 छोटा चम्मच, सूजी ¼ कप, तेल 1 बड़ा चम्मच, मीठा सोडा ½ छोटा चम्मच, नमक ½ छोटा चम्मच, दही ½ कप, दूध ¼ कप (चाहें तो)।

विधि: पानी डालकर आटा गूंधें। ये चपाती के आटे जैसा होना चाहिए। 2 घंटे तक खमीर उठने दें। फिर बेलन से बेलें। थोड़ा मक्खन व लहसुन लगाकर नान का आकार दें। ग्रिल या तंदूर में पकाएं। परांठा में थोड़ा मक्खन लगाकर परोसें।

खोया पनीर मक्खनी

सामग्री: खोया 50 ग्राम, पनीर 250 ग्राम, तले मखाने 50 ग्राम, नमक ½ छोटा चम्मच, पिसी लाल मिर्च ½ छोटा चम्मच, पिसा धनिया ½ छोटा चम्मच, पिसा जीरा ½ छोटा चम्मच, गरम मसाला ¼ छोटा चम्मच, क्रीम 2 बड़े चम्मच, किशमिश 2 बड़े चम्मच, तेल 2 बड़े चम्मच।

विधि: गर्म तेल में खोए को सुनहरा-भूरा होने तक भूनें। फिर पनीर, मखाने, काजू, किशमिश व सारे मसाले मिला दें। अब ½ कप दूध व 1 छोटा चम्मच कॉर्नफ्लोर व क्रीम मिलाएं। गाढ़ा होने तक पकाएं। कद्दूकस पनीर, काजू व किशमिश से सजाकर गर्मागर्म परोसें।

सूजी से झटपट तैयार करें ये टेस्टी स्नैक्स

सूजी का उपमा खाकर बोर हो गई हैं तो सूजी से कुछ नया भी ट्राई कर लीजिए। गाजियाबाद की होमशेफ एकता गुप्ता बता रही हैं सूजी से बने कुछ टेस्टी स्नैक्स की आसान रेसिपी। शाम की चाय के साथ इनका स्वाद और भी मजेदार लगेगा।

सूजी फ्राइज़

सामग्री: सूजी 2 कप, चावल का आटा ½ कप, मैदा ½ कप, पानी 1 कप, गरम मसाला 1 टीस्पून, जीरा पाउडर 1 टीस्पून, लाल मिर्च का पेस्ट 1 टीस्पून, नमक स्वादानुसार, चिल्ली फ्लेक्स 1 टीस्पून, आधे उबले 2 आलू फ्राई शेप में कटे हुए, तलने के लिए तेल।

विधि: एक बाउल में लाल मिर्च का पेस्ट, चावल का आटा, गरम मसाला, जीरा पाउडर, पानी, चिली फ्लेक्स, नमक डालें। गाढ़ा पेस्ट तैयार कर लें। सूजी, मैदा और पानी को उसी घोल में मिलाकर इसे स्टिकी और जरूरत पड़ने पर गाढ़ा बना लें। (बैटर फ्राई पर चिपकने के लिए पर्याप्त गाढ़ा होना चाहिए)

बैटर में लंबे कटे हुए फ्राई डालें, जब वे सभी बैटर में समान रूप से ढक जाएं।

एक पैन लें उसमें फ्राई तलने के लिए तेल डालें। फ्राई डालकर सुनहरा होने तक तल लें। फ्राइज आपकी शाम की चाय के साथ परोसने के लिए तैयार हैं। इसे आप हरी चटनी या केचअप के साथ परोसें।

एगलेस सूजी केक

सामग्री: सूजी 2 कप, दही 1 कप, पिसी चीनी 1 कप, तेल ½ कप, बेकिंग पाउडर 1 टीस्पून, बेकिंग सोडा ½ टीस्पून, वेनिला एसेंस ½ टीस्पून, दूध ¼ कप, टूटी फ्रूटी ¼ कप।

विधि: सूजी को मिक्सर में दो मिनट के लिए पीस लें। इसे एक बाउल में डालें। इसे अलग रख दें। दही, चीनी पाउडर और तेल को एक अलग बाउल में लें और अच्छी तरह मिला लें। इस मिश्रण में पिसी हुई सूजी को धीरे-धीरे कम मात्रा में डालना शुरू करें। इसे 20 मिनट के लिए अलग रख दें ताकि यह ऊपर उठ जाए। 20 मिनट के बाद उसी मिश्रण में बेकिंग पाउडर, बेकिंग सोडा, वैनिला एसेंस, दूध और टूटी फ्रूटी डालें। केक टिन को तेल या बटर से ग्रीस कर लें।

ओवन को 180 डिग्री तापमान पर 5 से 7 मिनट के लिए प्रीहीट करें। बैटर लें और इसे केक मोल्ड/टिन में समान रूप से डालें। ओवन में 180 डिग्री पर बैटर को 30 मिनट तक बेक होने दें। इसे ठंडा होने दें और फिर इसे प्लेट में रख दें और सूजी केक तैयार है।

नोट: अगर आप इस केक को स्टोव पर बनाना चाहते हैं तो उसी बैटर को मध्यम आंच पर 40-45 मिनट के लिए स्टोव पर बेक किया जा सकता है।

आलू सूजी कटलेट

सामग्री: सूजी 1 कप (बारीक पिसी हुई), 4 उबले आलू, बारीक कटी हरी मिर्च 1 टीस्पून, बारीक कटा हुआ अदरक 1 टीस्पून, बारीक कटा हरा धनिया 2 टेबल स्पून, जीरा 1 टीस्पून, हींग एक चुटकी, पानी 2 कप, नमक स्वादानुसार, काली मिर्च पाउडर ½ टीस्पून, चिली फ्लेक्स 1 टीस्पून, ब्रेड क्रम्ब्स 2/3 टेबल स्पून, घी 1 टीस्पून, तलने के लिए तेल।

विधि: मध्यम आंच पर एक पैन रखें। उसमें घी, जीरा, हींग, बारीक कटी हरी मिर्च और बारीक कटा अदरक डालें। इसे दो मिनट तक भूनने दें। उसी पैन में थोड़ा पानी डालें, पैन में स्वादानुसार नमक और काली मिर्च पाउडर और चिली फ्लेक्स डालें। जब पानी में उबाल आने लगे तो सूजी को धीरे-धीरे मिलाते रहें ताकि गांठ न बने। इस मिश्रण को मिलाते रहें। एक बार जब सही कंसीस्टेंसी प्राप्त हो जाए तो आंच बंद कर दें। मिश्रण को ठंडा होने दें। 4 उबले हुए आलू को बारीक कद्दूकस कर लें। इसे ठंडा किए हुए मिश्रण में डालें। मिश्रण में बारीक कटा हरा धनिया डालें, ब्रेड क्रम्ब्स और नमक अपने हिसाब से डालें। अपने हाथों में थोड़ा सा तेल लगा लें ताकि बैटर आपके हाथों पर न लगे और इस बैटर को अच्छी तरह मिला लें। किसी भी मनचाहे आकार में कटलेट बनाएं। एक पैन में तलने के लिए तेल डालें और तेज आंच पर तेल गरम करें। एक बार जब यह उबलने लगे, तो पैन में कटलेट डालें जब वे हल्के ब्राउन कलर के हो जाएं तो कटलेट को पैन से हटा दें। फिर आंच को मध्यम कर दें और कटलेट को फिर से उसी पैन में डालें जब तक कि वे गोल्डन ब्राउन कलर के न हो जाएं। (यह स्टेप कटलेट को कुरकुरा बनाने और उन्हें समान रूप से पकने देने के लिए है) कटलेट शाम के नाश्ते के रूप में चाय या कॉफी के साथ परोसने के लिए तैयार है।

सूजी टोस्ट

सामग्री: सूजी 2-2½ टेबल स्पून, लो फैट क्रीम/ मलाई 2-2½ टेबल स्पून, बारीक कटा प्याज 2 टेबल स्पून, बारीक कटे टमाटर 2 टेबल स्पून, बारीक कटी शिमला मिर्च 1 टेबल स्पून, बारीक कटा हरा धनिया ½ टेबल स्पून, काली मिर्च स्वादानुसार, नमक स्वादानुसार, व्हाइट या ब्राउन ब्रेड 5/6 स्लाइस, तेल 1-1½ स्पून।

विधि: एक बाउल में सूजी, प्याज, शिमला मिर्च, टमाटर, धनिया, क्रीम और नमक डालें। इसे अच्छे से मिलाकर एक तरफ रख दें। प्याज को स्वाद के अनुसार कैरामेलाइज्ड किया जा सकता है। ब्रेड स्लाइस लें और इस मिश्रण को चम्मच से समान रूप से फैलाएं। गैस पर पैन चढ़ाएं और प्रत्येक स्लाइस पर ½ टीस्पून तेल डालें। फिलिंग साइड को पैन की सतह पर रखें और सब्जियों को सुनहरा होने तक पका लें।

ब्रेड को पलट दें और दूसरी तरफ भी समान रूप से पकने दें। दोनों तरफ से सेकने के बाद, टोस्ट को पैन से निकाल लें। टोस्ट को प्लेट में रख लें और शाम का स्वादिष्ट नाश्ता परिवार को परोसें। ■

जानें बच्चों को धमकाने के नकारात्मक प्रभाव

बच्चे मासूम होते हैं, प्यार करने पर खिल उठते हैं तो हर वक्त धमकाए जाने से मुरझा जाते हैं। माता-पिता के रूप में आपको अपने व्यवहार और स्वभाव को भी उतना ही बदलने की जरूरत है जितना बेहतर आप अपने बच्चे का विकास देखना चाहते हैं।

ज्योति सोही

बचपन जीवन का वो सुनहरा दौर है जो एक बार गुजर जाए तो फिर लौट कर वापस नहीं आ पाता। बच्चों को प्रारंभिक शिक्षा घर से ही हासिल होती है। ऐसे में आप बच्चों को जो विचार और आचरण सिखाएंगे बच्चे उसी के अनुरूप ढलते चले जाएंगे। अगर आप बच्चों को प्यार करेंगे, तो वो भी आपको बदले में प्यार ही देंगे और अगर आप उनसे मारपीट करेंगे और हर वक्त डाटेंगे, तो उनका स्वभाव भी उसी के अनुरूप चिड़चिड़ा हो जाएगा। हमारा आचरण और बोलचाल का लहजा हमारे बच्चों पर अपनी छाप छोड़ जाता है और वो उम्र भर उसी शिक्षा के साथ अपना पूरा जीवन व्यतीत कर देते हैं। आइए, जानते हैं बच्चों पर हमारा व्यवहार किस हद तक नकारात्मक प्रभाव डालता है-

बच्चों का गुमसुम हो जाना

बहुत से ऐसे घर हैं, जहां कई कारणों से कलह-कलेश रहता है। छोटी-छोटी बातों पर होने वाली नोंक, झोंक देखते ही देखते एक विशाल रूप धारण कर लेती है। मगर इन सब गतिविधियों को देखकर परिवार के छोटे बच्चों के मासूम चेहरे मुरझा जाते हैं और उनके चेहरों पर मायूसी छा जाती है। नतीजन बच्चे गुमसुम रहने लगते हैं और किसी से बात करने में कतराने लगते हैं। ऐसे में हमें बच्चों के सामने बहस और लड़ाई-झगड़े से बचने कोशिश करनी चाहिए।

Azadi Ka Amrit Mahotsav

INDIAN AIR FORCE
A CUT ABOVE

AIM HIGH, SOAR HIGH AS INDIAN AIR FORCE BECOMES A LAUNCHPAD FOR YOUR DREAM CAREER

JOIN INDIAN AIR FORCE TO BE A CUT ABOVE

Online registration through https://careerindianairforce.cdac.in and https://afcat.cdac.in

ENTRY	BRANCHES
AFCAT	FLYING/TECHNICAL/ADMINISTRATION/ LOGISTICS/ACCOUNTS
NCC SPECIAL ENTRY	FLYING BRANCH (AIR WING C CERTIFICATE IS MANDATORY)

- **Online test only for AFCAT entry**
- **Aadhaar card is mandatory for online registration**
- **For more details, refer to Employment News dated 27 Nov 21 and for detailed notification visit our website https://careerindianairforce.cdac.in and https://afcat.cdac.in**

F2K 152818

10801/13/0027/2122

'DISHA' Cell, Air Headquarters, Vayu Bhawan, Motilal Nehru Marg, New Delhi - 110106.

मिलने-जुलने से कतराना

अगर हम बच्चों के सामने हर वक्त जोर-जोर से बोलेंगे, तो बच्चा हर वक्त सहमा हुआ महसूस करेगा। साथ ही, वो अन्य बच्चों या फिर नाते रिश्तेदारों से मिलने-जुलने में परहेज करेगा और उनके पास जाने से बचेगा। अगर आप बच्चों को घर में एक फ्रेंडली माहौल देंगे तो बच्चा खुद को कान्फिडेंट महसूस करेगा और सबके साथ बातचीत करने में कंफर्टेबल भी महसूस करेगा।

किसी काम में रूचि न लेना

अगर आप बच्चों पर हर वक्त सवार रहेंगे, तो बच्चे एक कठपुतली मात्र आपके अनुसार ही चलते रहेंगे। अब वक्त बदल रहा है, ऐसे में आपको बच्चों को आगे बढ़ाने का प्रयास करना है और कोशिश करनी है कि वे अपने हिसाब से कार्यों को अंजाम दें। वे अपने मनमुताबिक चीजों का चुनाव करें, वे समझ पाएं कि हमें क्या करना है। माता-पिता का फर्ज है कि वे बच्चों की इस प्रकार से परवरिश करें, कि वे जीवन के हर मोड़ पर अपने फैसले लेने में सक्षम हो पाएं।

दोस्तों के साथ वक्त बिताना

ऐसा देखा गया है कि अगर बच्चों को घर में हेल्दी माहौल नहीं मिल पाता है, तो वे दोस्तों के साथ ज्यादा से ज्यादा वक्त बिताने की कोशिश करते हैं। इसी के चलते बच्चे कई बार कुसंगति का भी शिकार हो जाते हैं, जो बच्चों के विकास के लिए हानिकारक साबित हो सकता है।

स्कूल एक्टिविटीज में हिस्सा न लेना

स्कूल में आए दिन कई तरह की प्रतियोगिताओं का मंचन होता रहता है। अगर बच्चे एक्टिव होते हैं, तो वे हर कार्य में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेते हैं। मगर जो बच्चे सहमे रहते हैं और हर वक्त गुमसुम रहते हैं, वे किसी भी गतिविधि में हिस्सा लेने में कतराने लगते हैं।

पढ़ाई में रूचि न लेना

बच्चे डांट और फटकार के कारण खुद को नकारा मानने लगते हैं। नतीजन पढ़ाई में उनका मन नहीं लग पाता और वो हर वक्त एक अजीब-सी उलझन में उलझे रहते हैं। ऐसे में बच्चा किसी भी विषय में रूचि नहीं ले पाता है और हर वक्त खुद में ही खोया हुआ महसूस करता है।

> माता-पिता अपने बच्चे का कभी भी बुरा नहीं सोच सकते। मगर बच्चे को परफेक्ट बनाने की चाह हमें उनसे वास्तव में दूर कर देती है, जो आज के दौर में एक बड़ा संकट साबित हो रहा है।

पेरेंट्स से दूरी

अगर हम बच्चों को बात-बात पर डाटेंगे और उनसे अपनी बात मनवाने के लिए जोर-जबरदस्ती करेंगे, तो बच्चे माता-पिता से दूर होने लगते हैं। वो अन्य लोगों को अपना हितैषी मानने लगते हैं। हालांकि, माता-पिता अपने बच्चे का कभी भी बुरा नहीं सोच सकते। मगर बच्चे को परफेक्ट बनाने की चाह हमें उनसे वास्तव में दूर कर देती है। जो आज के दौर में एक बड़ा संकट साबित हो रहा है।

कम्यूनिकेशन गैप

अक्सर माता-पिता बच्चों से बातचीत नहीं करते, कारण है व्यस्त दिनचर्या। अगर बातचीत करते भी हैं, तो वो डांट से शुरू होकर मारपीट पर जाकर खत्म हो जाती है। ये बच्चे के मन मस्तिष्क पर एक बुरा प्रभाव छोड़ जाता है। ऐसी परिस्थितियां माता-पिता और बच्चों के मध्य कम्यूनिकेशन गैप पैदा करती है, जो बच्चों को परिजनों से दूर कर देता है।

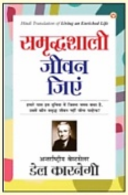
प्यार की भावना न पनपना

हम अगर बच्चों को स्नेह देंगे और उनसे बातचीत करेंगे, तो वे भी प्यार से ही हमें देखेंगे और हमसे बात करना चाहेंगे। प्रेम के जरिए हम बच्चों का उचित मार्गदर्शन कर सकते हैं। अगर आप बच्चों का दूसरों के सामने निरादर करेंगे, तो इससे बच्चे के मन में माता-पिता के लिए क्रोध की भावना पनपने लगती है, जो आगे चलकर रौद्र रूप भी धारण कर सकता है। इस प्रकार बच्चे और माता-पिता में एक अलग-सी दूरी आ जाती है और बच्चे माता-पिता के नजदीक जाने से कतराने लगते हैं। अगर आप भी बच्चों से इन्हीं कारणों से दूर हुए हैं, तो तुरंत अपना स्वभाव बदलिए और बच्चों को अपने नजदीक ले आइए, अन्यथा बच्चों का एक गलत कदम आपके लिए परेशानी का सबब साबित हो सकता है।

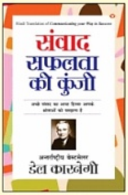
बुजुर्गों का सम्मान न करना

घर के अन्य लोग अगर हर वक्त बच्चे को डाटेंगे या फिर आपस में ही लड़ेंगे-झगड़ेंगे तो इससे बच्चे पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जिस प्रकार से अन्य लोग एक दूसरे से बातचीत करेंगे बच्चे भी उन्ही को देखकर वैसा व्यवहार करने लगेंगे और कई बार गलत शब्दों का इस्तेमाल भी करने लगते हैं, जो बच्चे के विकास पर नकारात्मक प्रभाव छोड़ देता है। जब कहा जाता है कि बच्चा चिड़चिड़ा हो रहा है, तो उसके पीछे के कारणों को सरासर नजरअंदाज कर दिया जाता है जबकि परेशानी की जड़ में जाकर हल निकालना चाहिए। ■

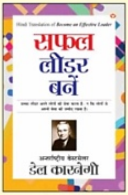
डायमंड बुक्स के नये प्रकाशन


समृद्धशाली जीवन जिएं
डेल कारनेगी

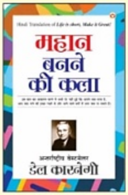
डेल कारनेगी
समृद्धशाली जीवन जिएं
175.00


संवाद सफलता की कुंजी
डेल कारनेगी

डेल कारनेगी
संवाद सफलता की कुंजी
150.00


सफल लीडर बनें
डेल कारनेगी

डेल कारनेगी
सफल लीडर बनें
175.00


महान बनने की कला
डेल कारनेगी

डेल कारनेगी
महान बनने की कला
175.00

डेल कारनेगी
आप भी लीडर बन सकते हैं

डेल कारनेगी
आप भी लीडर बन सकते हैं
250.00

डेल कारनेगी
अपने कॅरियर को नई दिशा कैसे दें

डेल कारनेगी
अपने कॅरियर को नई दिशा कैसे दें
195.00

हृदय की प्यास
आचार्य चतुरसेन

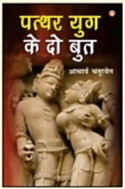
आचार्य चतुरसेन
हृदय की प्यास
150.00

पूर्णाहुति
आचार्य चतुरसेन

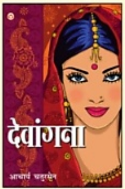
आचार्य चतुरसेन
पूर्णाहुति
150.00

आचार्य चतुरसेन
दुखवा मैं कासे कहूं

आचार्य चतुरसेन
दुखवा मैं कासे कहूं
250.00


पत्थर युग के दो बुत
आचार्य चतुरसेन

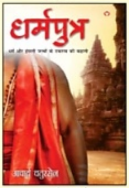
आचार्य चतुरसेन
पत्थर युग के दो बुत
175.00


देवांगना
आचार्य चतुरसेन

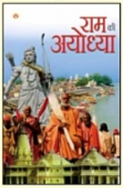
आचार्य चतुरसेन
देवांगना
150.00

काम-कला के भेद
आचार्य चतुरसेन

आचार्य चतुरसेन
काम कला के भेद
140.00


धर्मपुत्र
आचार्य चतुरसेन

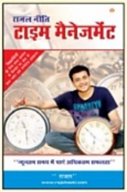
आचार्य चतुरसेन
धर्मपुत्र
150.00



सुदर्शन भाटिया
राम की अयोध्या
200.00

नास्त्रेदमस
अचूक भविष्यवाणियाँ
अशोक कुमार शर्मा

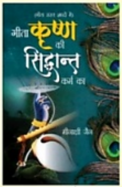
अशोक कुमार शर्मा
नास्त्रेदमस की अचूक भविष्यवाणियां
195.00


राजल नीति
टाइम मैनेजमेंट

राजल नीति
टाइम मैनेजमेंट
175.00

डायमंड
वार्षिक राशिफल
2022

पं. रमेश भोजराज द्विवेदी
डायमंड वार्षिक राशिफल-2022
325.00


गीता कृष्ण की सिद्धान्त कर्म का
मीनाक्षी जैन

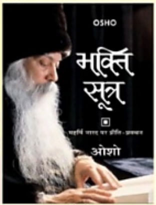
मीनाक्षी जैन
गीता कृष्ण की सिद्धान्त कर्म का
325.00

OSHO
भारत
एक अमृत-पथ
ओशो

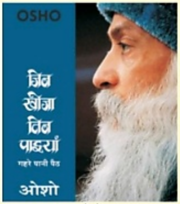
ओशो
भारत एक अमृत पथ....595.00

OSHO
शिव-सूत्र
ओशो

ओशो
शिव सूत्र....300.00


OSHO
भक्ति सूत्र
ओशो

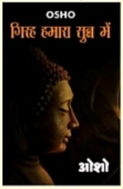
ओशो
भक्ति सूत्र....450.00


OSHO
जिन खोजा तिन पाइयाँ
ओशो

ओशो
जिन खोजा तिन पाइयां....500.00

OSHO
दीया तले अंधेरा
ओशो

ओशो
दीया तले अंधेरा....500.00


OSHO
गिरह हमारा सुन्न में
ओशो

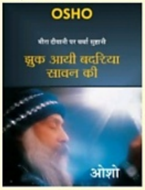
ओशो
गिरह हमारा सुन्न में....195.00

OSHO
चेति सकै तो चेति
ओशो

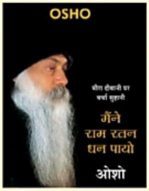
ओशो
चेति सकै तो चेति....195.00

OSHO
अमृत की दिशा
ओशो

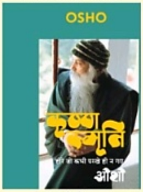
ओशो
अमृत की दिशा....150.00


OSHO
झुक आयी बदरिया सावन की
ओशो

ओशो
झुक आयी बदरिया सावन की....295.00


OSHO
मैंने राम रतन धन पायो
ओशो

ओशो
मैंने राम रतन धन पायो....295.00


OSHO
कृष्ण स्मृति
ओशो

ओशो
कृष्ण स्मृति....600.00

डायमंड बुक्स
X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-110020 फोन : 011-40712200
ई-मेल : sales@dpb.in Shop online at **www.diamondbook.in** सभी बुक स्टॉलों पर उपलब्ध

सिंगल मदर हैं तो ऐसे रखें फाइनेंस का ध्यान

सिंगल मदर होते हुए आर्थिक तौर पर खुद को मजबूत करना आसान नहीं है तो कठिन भी बिलकुल नहीं है। इसके लिए आपको कुछ छोटे कदम उठाने होंगे।

गृहलक्ष्मी टीम

आजकल सिंगल मदर होना कोई नई बात बिलकुल नहीं है। लेकिन जिम्मेदारियां स्थिति देख कर थोड़ी न आती हैं, बल्कि ये तो आएंगी ही और बात आर्थिक जिम्मेदारियों की हो तो मामला ज्यादा कठिन और परेशान करने वाला होता है। लेकिन आर्थिक स्थिति को लेकर उठाए गए कुछ खास कदम आपको कमजोर नहीं होने देंगे। अकेले होते हुए भी आप खुद को अकेला महसूस बिलकुल नहीं करेंगी। खुद को स्ट्रॉन्ग बनाए रखने के लिए जरूरी है कि आप खुद को फाइनेंशियली मजबूत बनाएं। इसके लिए अपने पैरों पर खड़े होना तो जरूरी है ही पैसे बचाना भी बुरे वक्त में आपका साथी बन सकता है।

जीवन बीमा करेगा मदद

आपकी सबसे पहली जिम्मेदारी आपका बच्चा है, जिसका भविष्य सुरक्षित करने के लिए आपको सबसे पहले जीवन बीमा करा लेना चाहिए। आपको ऐसे प्लान का चुनाव करना होगा जिसका सम अस्योर्ड आपकी पूरे साल की कमाई का 15 से 20 गुना हो। इस तरह के प्लान आपको आर्थिक सुरक्षा पक्के से देते हैं। इसके साथ एक उम्र के बाद आपको पैसों की चिंता करने की जरूरत नहीं पड़ती है। इनके साथ सिर्फ पॉलिसी होल्डर ही नहीं बल्कि नॉमिनी को भी फाइनेंशियल फायदे हो जाते हैं। साथ डेथ बेनेफिट्स मिलते हैं वो अलग।

पॉलिसी लेते समय

पॉलिसी लेते समय आपको अपनी ह्यूमन लाइफ वैल्यू का कैलकुलेशन भी करना होगा। दरअसल आपको ये अंदाजा लगाना होगा कि आपकी इकोनॉमिक वैल्यू कितनी है साथ में ये भी देखिए कि आपकी सर्विस कितनी रह गई। इस तरह से लाइफ कवर का अंदाजा लगाना आसान होगा और अंदाजा भी सही होगा।

हेल्थ इमर्जेंसी का क्या करेंगी

कोरोना का इतना भयानक दौर देख लेने के बाद किसी को भी हेल्थ इमर्जेंसी के मायने समझ आ चुके होंगे। सिंगल मदर के लिए भी इसकी अहमियत समझना जरूरी है। इस वक्त आपको हेल्थ इमर्जेंसी को हैंडल करने के लिए हेल्थ इंश्योरेंस लेना होगा। ऐसे प्लान में आपको अस्पताल में भर्ती होने पर खर्च हुई रकम दी जाती है। इस वक्त कोशिश कीजिए कि कम-से-कम से 3 से 5 लाख का हॉस्पिटल कवर मिल ही जाए। इसके साथ गंभीर बीमारी की स्थिति के लिए 10 लाख रुपये तक का कवर मिल सकता है।

छोटे-छोटे सपने

हर बच्चे की तरह आपके बच्चे के भी छोटे-छोटे सपने होंगे जैसे- कभी महंगा टीवी लेना या फिर मनपसंद जगह घूमने जाना। ऐसे में आपको फिर पैसे की जरूरत पड़ेगी, लेकिन इस वक्त आपके पास सिस्टमेटिक इनवेस्टमेंट प्लान (SIP) या म्यूचुअल फंड जरूर होना चाहिए। इस तरह से फ्यूचर कैश फ्लो की कोई दिक्कत नहीं होती है। बच्चा अचानक से कुछ मांग ले तो आपके लिए भी म्यूचुअल फंड से पैसे निकाल कर उनकी इच्छा पूरी करना आपके लिए आसान होगा। इसके अलावा ये पैसे बच्चे की एजुकेशन या आपके रिटायरमेंट के बाद भी आप दोनों के काम आ सकते हैं। किसी तरह के लोन की स्थिति में भी म्यूचुअल फंड आपके काम जरूर आ जाएंगे।

रिटायरमेंट प्लान भी है जरूरी

रिटायरमेंट प्लान मतलब पैसे उस समय के लिए जोड़ना जब आप खुद नहीं कमा रही होंगी। और उस वक्त आप किसी पर आर्थिक रूप से निर्भर भी नहीं होना चाहती होंगी। इस वक्त के लिए भी आजकल कई कंपनी तरह-तरह के प्लान ला रही हैं। इसमें आप अपनी रिटायरमेंट उम्र के हिसाब से प्लान का चुनाव कीजिए। आप इस काम में एक्सपर्ट की सलाह लेंगी तो सही निर्णय लेना आसान होगा। आप अपना भविष्य भी इस तरह सुरक्षित कर पाएंगी। आपको नौकरी के बाद भी अपनी और बच्चे की चिंता से दूर रहना है तो रिटायरमेंट प्लान आज ही ले लीजिए। सिंगल मदर होते हुए भी आर्थिक तौर पर मजबूत हो जाइए।

इमर्जेंसी फंड के बिना नहीं चलेगा काम

ये वो पैसे हैं जो इमर्जेंसी के समय आपके काम आएंगे। ये आपको किसी पॉलिसी में नहीं लगाने हैं बल्कि किसी सेविंग एकाउंट में ही इन्हें सुरक्षित रखना है। सबसे पहले तो इसमें अपनी 3 से 4 महीने की कमाई की रकम एक बार में जमा कर दें। अब हर महीने एक निश्चित एमाउंट इसमें डालते रहें। ये धीरे-धीरे आपके लिए एक बड़ी रकम बन जाएगी। और फिर आपके पास इमर्जेंसी के समय के लिए बड़ी रकम तैयार हो जाएगी।

लोन से दूरी

आर्थिक प्लानिंग करते हुए खुद को लोन से पूरी तरह दूर रखिए। अगर आपको लोन लेना भी पड़े तो जल्दी ही पैसे जोड़कर लोन खत्म करने की सोचें। ■

Miss & Mrs
MESMERIC
QUEEN INDIA
2021
12
18
13
01

मिस और मिसेज मेस्मेरिक क्वीन इंडिया 2021

मिस और मिसेज मेसमेरिक क्वीन इंडिया 2021 का शानदार ब्यूटी पेजेंट प्रतियोगिता वाशी में संपन्न हुआ। पेजेंट मॉडल के ट्रेनर थे मॉडल रोहित खंडेलवाल। यह पूरा इवेंट गुरमीत गाड़ा के ग्रूमिंग स्कूल में आयोजित किया गया था। क्लासिक मिसेज कैटेगरी में रितिका बंसल ने ताज किया अपने नाम।

मिस्टर वर्ल्ड 2016 और मॉडल रोहित खंडेलवाल द्वारा ट्रेन की गई ब्यूटी क्वींस ने अपनी खूबसूरती और बुद्धिमता से सभी के दिल जीत लिए। द ब्यूटी पेजेंट ऑफ मिस और मिसेज मेस्मेरिक क्वीन इंडिया 2021 वाशी में CIDCO ऑडिटोरियम में आयोजित किया गया था। यह ब्यूटी पेजेंट गुरमीत गाड़ा के ग्रूमिंग स्कूल में ऑर्गनाइज किया गया था, जो मिस और मिसेज श्रेणी में संपन्न हुआ। आयुषी गौतम ने मिस मेस्मेरिक क्वीन इंडिया 2021 का खिताब जीता। फाइनल राउंड में तनिष्का शेट्टी और आरुषि सिंह रनर अप रही हैं। शादीशुदा महिलाओं की प्रीमियम कैटेगरी में पहले स्थान पर रहीं राधिका ठक्कर और सोनल शाह व प्रियंका थोराट रनर अप रहीं। क्लासिक मिसेज कैटेगरी में रितिका बंसल ने ताज पहना, जबकि मोनाली जगताप और जाइबुनिसा शैख इस कैटेगरी की रनर अप थीं। इस कांटेस्ट ऑर्गनाइजर के बारे में बात करें तो ग्रूमिंग एक्सपर्ट गुरमीत गाड़ा ने कहा, 'प्रतिभागियों ने इस प्रतियोगिता को सफल बनाने के लिए कड़ी मेहनत की थी। ब्यूटी पेजेंट उनके आत्मविश्वास को और अधिक बढ़ाने में मदद करती है।

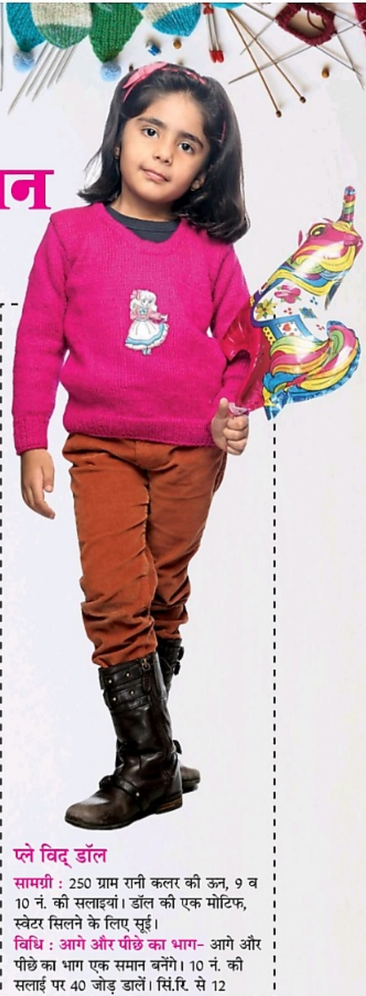
EVENT
PROF
COSMOPROF

भविष्य में यह प्रतियोगिता पूरे भारत में आयोजित की जाएगी और इसकी विजेता को नेशनल लेवल विनर माना जाएगा।

डॉक्टर संजीव कुमार, डॉक्टर संगीता देवीकर, यामिनी डोगरा कांग, सुमित दासगुप्ता, क्रिस्टोफ कॉटार्ट, अशोक मेहरा जज पैनल में बैठे थे। पूरी टीम के क्रिएटिव डायरेक्टर पहुलदीप गाड़ा, रनवे डायरेक्टर दिनेश राजपुरोहित, आईएनआईएफडी पनवेल के डिजाइनर और सेलिब्रिटी एंकर ऋषिकेश मिराजकर ने प्रतियोगिता की सफलता में अपनी पूरी जिम्मेदारी निभाई।

क्लासिक मिसेज कैटेगरी विनर रितिका बंसल

डॉक्टर विजय शुक्ला, ड्रीम्स मेकर की टाइटल स्पॉन्सर सौम्या सिंह और प्रो एक्टिव शिप मैनेजमेंट प्राइवेट लिमिटेड के कैप्टेन प्रीजनजीत कुमार, फिल्म प्रोड्यूसर संदीप नगराले, लाफी पाल, सिंधु नायर, विकेश सिंह और कई अन्य अतिथि भी उपस्थित थे। ■



हाथों से बुनें अपनेपन का एहसास

रंग-बिरंगे स्टाइलिश स्वेटर्स हमारा ध्यान खींचते हैं, खासकर बच्चों के नए-नवेले प्यारे डिजाइन्स तो और भी ज्यादा आकर्षक लगते हैं, लेकिन जब आप खुद अपने नन्हे-मुन्नों के लिए एक-से-बढ़कर एक डिजाइन्स बुन सकती हैं, तो फिर बाजार की राह क्यों पकड़ना। ट्राई करें हमारे ये 9 बुनाई पैटर्न्स।

किट्टी पुलोवर

नाप : कुल लंबाई 40 सेमी., बगल तक लंबाई 27 सेमी. सीना 72 सेमी.।

सामग्री : नीली ऊन 150 ग्राम, सफेद, लाल व गुलाबी ऊन थोड़ी-थोड़ी, 12 व 10 नं. की सलाइयां, 11 नं. का क्रोशिया व मोटी सूई।

संकेत : फं.-फंदे, सिं.रि.-सिंगल रिब, स्टा.स्टा.-स्टाकिंग स्टिंच, चे.-चेन, ट्रे.-ट्रेबल, स्लि,स्टि.-स्लिप स्टिच।

विधि :

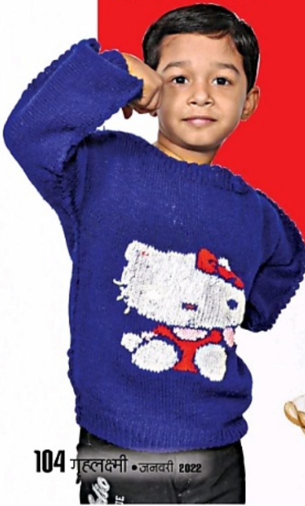
पीछे का भाग : 12 नं. की सलाइयों द्वारा 84 फं. पर सिं.रि. में 4 सेमी. बार्डर बुनें, ऊपर का भाग 10 नं. की सलाइयों द्वारा स्टा.स्टि. में बुनें। बगल तक लंबाई करके दोनों ओर बाजुओं के लिए 75-75 नये फं. डालकर 23 फं. इकट्ठे बुनते हुए लंबाई पूरी कर लें। सभी फं. बंद कर दें।

सामने का भाग : पीछे के भाग के समान बुनकर ग्राफ व चित्र की सहायता से यथास्थान किट्टी का मोटिफ कढ़ाई करके बना लें।

गले की पट्टियां : दोनों भागों में मध्य के 74-74 फं. पर सिं.रि. में 2... सेमी. चौड़ी पट्टियां बुनें।

बाजुओं के बार्डर्स : 40-40 फं. पर 4-4 सेमी. चौड़े बुनें।

पुलोवर की सिलाई सी ओर से लेस बनाते हुए करें। बाजुओं के बार्डर्स भी लेस बनाते हुए जोड़ें। लेस बनाने के लिए क्रोशिये द्वारा 3 चे. बनाकर हुक से तीसरी चे. में 1 ट्रे. बनायें और 1 सेमी. की दूरी पर स्लि.स्टि. द्वारा जोड़ती जायें।

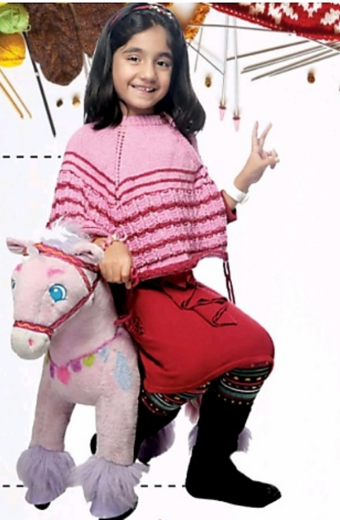


प्ले विद् डॉल

सामग्री : 250 ग्राम रानी कलर की ऊन, 9 व 10 नं. की सलाइयां। डॉल की एक मोटिफ, स्वेटर सिलने के लिए सूई।

विधि : आगे और पीछे का भाग- आगे और पीछे का भाग एक समान बनेंगे। 10 नं. की सलाई पर 40 जोड़ डालें। सिं.रि. से 12 सलाई का बॉर्डर बनायें। अब 9 नं. की सलाई लगाकर स्टा.स्टि. में 10 इंच तक लं. बनायें। 4-3-2-1 में मुड्ढों की घटायी करें। 7 इंच बनाकर बंद कर दें। आगे के भाग में गोल गला घटायें।

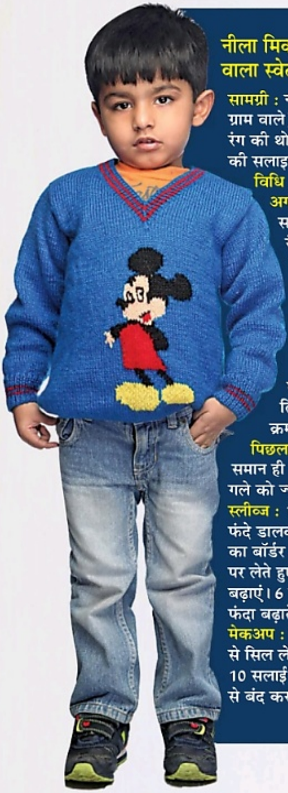
बाजू : 45 फंदे डालकर 10 सलाई का बॉर्डर बनायें। 4-5 सलाई पर दोनों तरफ से 1-1 फंदे बढ़ायें। लं. हो जाने पर मुड्ढों की घटायी 4-3-2-1 में करें। गला बना लें। स्वेटर के सभी भागों को जोड़ कर सिल दें। आगे की तरफ कोई भी प्यारा सा मोटिफ लगा दें।



काइट टॉप

सामग्री : सिलाई 9 नंबर की, ऊन पिंक 150 ग्राम, ऊन मजेंटा 100 ग्राम।

विधि : 80 फंदे डाल कर एक इंच का एक सी. एक उ. का बार्डर बनाएं। चार फंदे की पट्टी सी. उ. की बुनें आगे धागा करके जाली बनाते हुए सी. बुनें (चार हिस्से करने हैं) 16 फं. बुनें एक फंदे के दोनों तरफ जाली, 20 फं. सी., एक फं. के दोनों तरफ जाली, 20 फं. दोनों जाली 16 फं. जाली साथ में पट्टी बाकी उ.सि. पूरी उ. पांच इंच तक बनाएं। जाली से फं. बढ़ते जाएंगे, दोनों पट्टी को एक पर रखते हुए साथ में फं. बुनें, जुड़ जाएगी। दूसरे रंग लगाएं, दो लाइन सी. चार पिंक दो लाइन मैजेंटा चार पिंक, मैजेंटा लगाते हुए डिजाइन, दो का एक बुनें, जाली बनाते हुए एक सी. तीन उ., उल्टी सि. पूरी उ. तीसरी सि. पहले एक फं. सी. फिर जाली डालें। रंग बदलती रहें। आखिर में सीधे से पट्टियां बनाएं चार जाली बढ़ाने वाले फं. भी हैं। उसे उसी तरह बढ़ाती जाएं। क्रोशिया से एक चेन स्टिच पूरे में बनाएं फिर दूसरी लाइन में एक डिब्बी छोड़ दूसरी में पांच स्क्रेबल भरें, पूरी गोलाई में बनाएं, बाद में लटकन बनाएं, जिससे काइट का शेप बन जाए।



नीला मिकी माउस वाला स्वेटर

सामग्री : नीले रंग के 5 गोले (50 ग्राम वाले), लाल, पीला व ब्लैक रंग की थोड़ी ऊन, 12 और 9 नं. की सलाइयां।

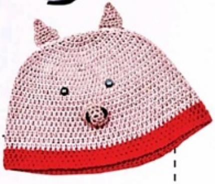
विधि :

अगला हिस्सा : 12 नं. की सलाई पर 90 फंदे लाल रंग से डाल कर 4 सलाई बुनें। नीले से 2 इंच बुनें। 9 नं. की सलाई पर लेते हुए बुनें। ग्राफ के अनुसार मिकी माउस बनाएं। 4, 3, 2, 1 के क्रम में कंधा घटाएं। गले की शेप के लिए 5, 4, 3, 2, 1 के क्रम में घटाएं।

पिछला हिस्सा : अगले के समान ही फंदे डालें और बुनें। गले को ज्यादा दूरी पर घटाएं।

स्लीव्ज : 11 नं. की सलाई पर 56 फंदे डालकर स्टा.स्टि. में 2.5 इंच का बॉर्डर बुनें। 9 नं. की सलाई पर लेते हुए समान दूरी पर 10 फंदे बढ़ाएं। 6 सलाई पर एक-एक फंदा बढ़ाते हुए 13 इंच बुनें।

मेकअप : सभी हिस्सों को सफाई से सिल लें। गले के फंदे उठाते हुए 10 सलाई बुनें। सुई की सहायता से बंद कर दें।



पिगलेट कैप

नाप : लंबाई 17 से.मी., घेरा 46 से.मी.।

सामग्री : फालसी ऊन 50 ग्राम, लाल ऊन 20 ग्राम, सफेद व काली ऊन- थोड़ी-थोड़ी, 2 काले बटन, 11 नं. का क्रोशिया व मोटी सूई।

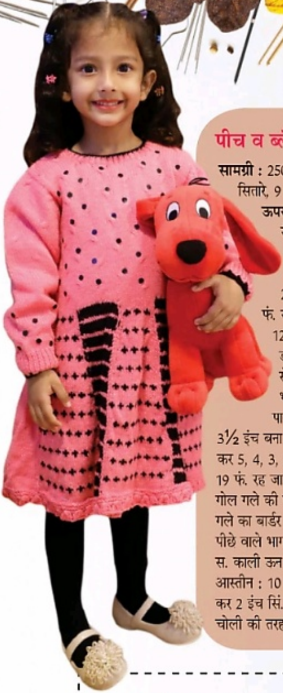
संकेत : चे.-चेन, ड.क्रो.-डबल क्रोशिया, हा.ट्रे.-हाफ ट्रेबल, स्लि.स्टि.-स्लिप स्टिच।

विधि : 6 चे. का वृत्त बनाकर उसमें 10 हा.ट्रे. बनायें। अगले घेरे में प्रत्येक हा.ट्रे. में 2 हा.ट्रे. बनायें। अगले 6 घेरों में बराबर दूरी पर 10-10 हा.ट्रे. बढ़ाते हुए बुनें। अगले 16 घेरे फालसी रंग से व 4 घेरे लाल रंग से स्टि. बढ़ाएं बिना बुनें। ऊन तोड़ दें।

स्नाउट : फालसी ऊन से 2 चे. बनाकर हुक से दूसरी चे. में 6 हा.ट्रे. का वृत्त बनायें। अगले घेरे में प्रत्येक हा.ट्रे. पर 2 हा.ट्रे. बनायें। अगले घेरे में बराबर दूरी पर 6 हा.ट्रे. बढ़ायें, अंतिम घेरे में प्रत्येक स्टि. पर 1-1 स्लि.स्टि. बनायें। ऊन तोड़ दें, स्नाउट पर काली ऊन से टांके लगाकर नथुने (नोस्ट्रिल्स) बनायें।

कान : (4 टुकड़े एक समान बनायें) फालसी ऊन से 7 चे. बनाकर मोड़ें, आगे की बुनाई ड.क्रो. में करें। अगली 2 पंक्तियां 6-6 ड.क्रो. की बनायें। अब प्रत्येक दूसरी पंक्ति में दोनों किनारों पर 1-1 स्टि. घटाते हुए बुनें। अंत में बचे 2 स्टि. को इकट्ठा बुनकर ऊन तोड़ दें।

2-2 टुकड़ों को ड.क्रो. बनाते हुए आपस में जोड़ लें। चित्र की सहायता से स्नाउट व कान यथास्थान सिल दें। आंखों के लिए सफेद ऊन से काले बटन टांक दें।



पीच व ब्लैक फ्राक

सामग्री : 250 ग्राम पीच, 25 ग्राम काली ऊन, थोड़े से सितारे, 9 व 10 नं. की सलाई, 4 काले बटन।

ऊपर की चोली : 9 नं. की सलाई पर पीच ऊन से 80 फं. डालकर 6 स. स्टा.स्टि. से बुन कर एक सलाई इस प्रकार बुनें, 6 फं. सी., 4 फं. की केबल (2 पीछे वाले पहले और 2 पीछे वाले फं. पीछे से बाद में) डालें, 12 फं. सी. 4 फं. की केबल, 5 स. सी.उ. बुन कर 12 फं. सी., के बीच पर 4 फं. की केब्वल डालें। इसी प्रकार 5½ इंच बुन कर 4-2-1 से मुड्डे के फं. घटाएं (पीछे वाला भाग 2 भाग में बनेगा। एक तरफ बटन पट्टी पर पास-पास कॉज करें)। आगे वाले भाग में 3½ इंच बना कर गोल गला घटाएं, बीच के 6 फं. घटा कर 5, 4, 3, 2, 2 से फं. घटाएं, 2 इंच बनने तक कंधे के 19 फं. रह जाएं। पीछे वाले भाग में 4½ इंच के बाद गोल गले की घटाई करें। कंधे के फं. जोड़ लें।

गले का बार्डर : 10 नं. की स. पर पास-पास फं. उठा लें, पीछे वाले भाग से भी फं. उठा लें। 4 स. पीच ऊन से 2 स. काली ऊन से सिं.रि. से बना कर फं. बंद कर दें।

आस्तीन : 10 नं. की सलाई पर पीच ऊन से 44 फं. डाल कर 2 इंच सिं.रि. से बार्डर बना कर 9 नं. की स. लगा कर चोली की तरह डिजाइन डालें व हर चार स. के बाद दोनों तरफ 1-1 बढ़ाती जाएं। 14 इंच बनने तक फं. बढ़ा कर 80 तक हो जाएं। 4-3-2-2-2 से मुड्डे के फं. बढ़ा कर बचे सारे फं. बंद करें। दूसरी आस्तीन भी इसी प्रकार बुनें।

नीचे का घेर : चोली के फं. खोल कर फं. स. में डालें। 16-16 फं. की 5 कली बनेगी। पहले 16 फं. पीच ऊन से बुनें। 6-6 स. के बाद दोनों तरफ 1-1 फं. बढ़ाती जाएं। 4 स. के बाद काली ऊन से एक स. में 1 फं. काला, 3 फं. पीच, 1 फं. काला बुनें। दूसरी स. में 3 काले, 1 पीच, 3 काले बुनें।

तीसरी स. पहली स. की तरह बुनें। 6 स. के बाद इस प्रकार डिजाइन डालें। 37-38 फं. तक बढ़ाकर फं. बढ़ाना बंद कर दें। 10 बार डिजाइन डालकर 5 स. पीच ऊन से बुन कर 4 स. गा.स्टि. से बुन कर फं. बंद कर दें। दूसरी कली काली ऊन से पहले की तरह ही बनेगी। इसमें 32 फं. तक बढ़ाने हैं और 6-6 स. के बाद 2 स. पीच ऊन से बुनें। इस कली को साथ-साथ जोड़ती जाएं। इसी प्रकार 5 कली बना लें। पीछे वाले भाग में 5 कली पीच व काली बनेगी, मगर डिजाइन व धारी नहीं बनेगी।

नीचे घेरे पर बीडिंग करें। एक जगह से 1 फं. में से 4 बार ड.क्रो. से बुनें, 3 चे. फिर थोड़ी दूरी पर 1 फं. में से 4 बार ड.क्रो. व 3 चे. बुनती जाएं। ऊपर चोली पर हर केब्बल पर 1-1 काली सिप्पी लगा लें। इसी प्रकार आस्तीन पर तीन लाइन पर ही सिप्पी लगा लें। पीछे बटन पट्टी पर काले बटन लगा लें। आपकी प्रॉक तैयार है।

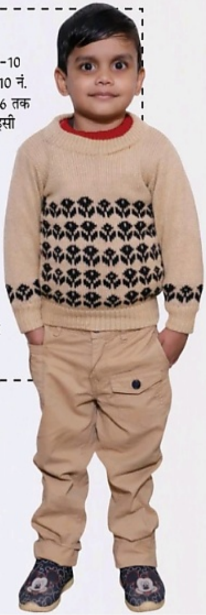
फॉन व ब्लैक क्यूटी-क्यूटी

सामग्री : 200 ग्राम फॉन, 15 ग्राम काली, 9 व 10 नं. की सलाई।

पीछे का भाग : 10 नं. की स. पर फॉन रंग से 80 फं. डाल कर सिं.रि. से 28-30 स. का बार्डर बना कर नीचे से फं. खोल कर डबल करके 9 नं की स.से 2 फं. का 1 फं. बुनें। स्टा.स्टि. से 13-14 इंच बना कर 3-2-1 से मुड्डे के फं. घटा कर 5-5½ इंच बुन कर फं. स. में ही रहने दें।

आगे का भाग : पीछे वाले भाग के समान बनाकर 2 स. बुनकर काली ऊन ग्राफ के अनुसार डिजाइन डालकर 2 स. प्लेन बुनकर फिर डिजाइन डालें। इसी प्रकार 5 बार डिजाइन डालें। 10 स. फॉन रंग से स्टा.स्टि. से बुन कर पीछे के समान मुड्डे के फं. घटाकर 3 इंच बना कर गोल गले की घटाई करें। बीच से 8 फं. फिर दिनों तरफ से 5-4-3-3-2-2-1 से फं. घटाएं। कंधे के 10-10 फं. रह जाएं। एक तरफ से कंधे के फं. जोड़कर 10 नं. की स. पर आगे वाले भाग से फॉन ऊन से 54-56 तक फं. उठा लें, पीछे वाले भाग के बीच के फं. भी इसी में डाल कर सिं.रि. 18-20 स. बना कर फं. बंद कर दें। कंधे के फं. जोड़ कर गले के बार्डर को सी. कर डबल करके अंदर की तरफ से सी लें।

आस्तीन : स. में 44 फं. डालकर नीचे की तरह बार्डर बना कर 9 नं. की स. लगा कर 2 स. के बाद एक बार डिजाइन डालें। हर चौथी स. पर दोनों तरफ 1-1 फं. बढ़ाती जाएं। 14 इंच लं. होने तक फं. बढ़ कर 74-76 हो जाएं। 3-2-2-2 से मुड्डे के फं. बंद करके बचे सारे फं. भी बंद कर दें। दूसरी आस्तीन भी इसी प्रकार बुनें। आपके बेटे का स्वेटर तैयार है।



पीच एंड पिस्ता बॉर्डर वाला 1 साल के बच्चे का स्वेटर

सामग्री: 150 ग्राम पीच कलर का ऊन, 50 ग्राम पिस्ता कलर का ऊन, सिलने वाली सूई, शो बटन।

नाप: 1 साल के लिए, स्वेटर की पूरी लंबाई 13 इंच।

विधि:

पीछे का भाग: 65 फंदे पिस्ता कलर से डालें। गार्टर स्टिच से 1 इंच का बॉर्डर बना लें। अब पीच कलर का ऊन बदल कर प्लेन बुन लीजिए। 9 इंच प्लेन बुनने के बाद बगल की कटाई करें, 3-2-1 के क्रम में। 13 इंच लंबाई पूरे होने तक बुनें।

आगे का भाग: 38 फंदे डालकर पिस्ता कलर से गार्टर स्टिच से 1 इंच का बॉर्डर बना लें। फिर पीच ऊन लगाकर डिजाइन डालें। साथ ही 6 बंदे की बटन पट्टी रखें, इसे पिस्ता कलर से साथ में बनाते जाएं।

डिजाइन बनाने का तरीका

पहली पंक्ति: एक फंदा बिना बुने उतारें। * ऊन को सलाई पर लपेटकर एक उल्टा बुने, तीन उल्टे एक साथ, एक उल्टा, उनको सलाई पर लपेटकर एक सीधा बुने। चिह्न* से अंत तक दोहराएं।

दूसरी पंक्ति: पूरी उल्टी।

तीसरी पंक्ति: पूरी सीधी।

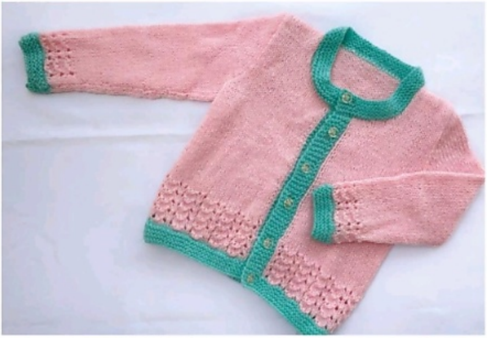
चौथी पंक्ति: पूरी उल्टी।

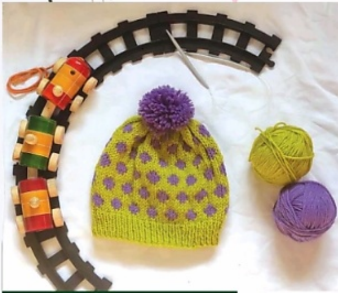
इन 4 पंक्तियों में डिजाइन डलेगी, इसे दोहराते जाएं। पल्ले में 2 इंच डिजाइन डालें, फिर प्लेन बुने। 9 इंच पर पल्ला घटेगा 3-2-1 के क्रम में। फिर गला 10 इंच में घटेगा।

गोल गले के लिए 11 फंदे घटाएं एक साथ, फिर 3-2-1 के क्रमांक में घटाएं। स्वेटर की पूरी लंबाई 13 इंच करके पल्ले को बनाएं।

आस्तीन: 35 फंदे डालकर पिस्ता कलर से गाटर स्टिच से 1 इंच का बॉर्डर बना लें। फिर पीच कलर का ऊन लगाकर आगे के भाग की तरह डिजाइन डालें। साथ ही हर छठवें सलाई पर दोनों तरफ से एक-एक फंदा बढ़ाते जाएं। इस तरह से फंदे बढ़कर कुल 47 फंदे हो जाएंगे। अब आस्तीन की कटाई करें, 3-2-1 के क्रमांश: में दोनों तरफ की लंबाई पूरी होने पर 15 फंदे बचेंगे इसे बंद कर दें। याद रहे कि हमेशा आस्तीन पल्ले से 1 इंच छोटी रहेगी। आस्तीन की पूरी लंबाई 13 इंच रखी है। इसी तरह दूसरी आस्तीन भी बना लें।

गले के लिए पिस्ता रंग से 83 फंदे उठाकर गार्टर स्टिच से 1 इंच का बॉर्डर बना लें। सिलाई करके स्वेटर का बटन टॉक दें। आपका स्वेटर तैयार है।

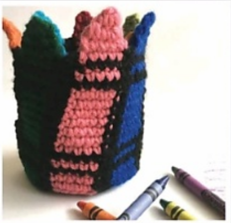




ग्रीन-परपल कैप

सामग्री : ग्रीन ऊन 50 ग्राम, 20 ग्राम परपल ऊन, 10 नं. की सलाई, स्वेटर सिलने के लिए मोटी सूई।

विधि : 100 फंदे डालकर ग्रीन ऊन से सिं. रि. में 2 इंच का बॉर्डर बुनें। अब परपल और ग्रीन ऊन से फ्लॉवर बनाते हुए टोपी की लंबाई 7 इंच पूरी करें। हर सलाई में फंदे कम करती जाएं, जब 12 फंदे रह जाएं तो सूई में पिरोकर इन्हें अच्छे से बंद कर दें। परपल ऊन से पोम-पोम बनाकर ऊपर की तरफ सूई से टांक दें।



यूजफुल पेन होल्डर

सामग्री : थोड़ी-थोड़ी बची हुई 50 ग्राम रंग-बिरंगी ऊन, 10 नं. का क्रोशिया हुक।

विधि : सबसे पहले क्रोशिये से 5 चेन बनाकर स्लि.स्टि. से जोड़ लें। उसमें 24 ट्रे बनाकर रिंग को भर दें। इसी तरह ट्रे और चेन बनाते हुए 5 लाइन का गोल आकार का बेस तैयार कर लें। फिर रंग-बिरंगी ऊन से स्ट्रिप्स बनाकर चित्रानुसार सूई या क्रोशिया से जोड़ लें। खूबसूरत पेन होल्डर तैयार है।

बुनाई सौजन्य- परमजीत, सरिता वर्मा, निट्टिंग लाइब्रेरी, स्वप्ना थोलार, अरुणिमा (निटर नॉटर)

क्या पूरी तरह से सुरक्षित है महिला कंडोम

केवल पुरुष ही नहीं बल्कि महिलाओं के लिए भी कंडोम आते हैं और अगर आप गर्भ निरोध के लिए कंडोम का तरीका अपनाते हैं, खासकर महिला कंडोम का, तो आपको इसके बारे में कुछ खास और आवश्यक बातों का पता होना चाहिए।

मोनिका अग्रवाल

कुछ साल पहले, मुंबई की एक फोटोग्राफर को एक महिला कंडोम- जो उसे किसी ऐसे दोस्त द्वारा उपहार में दिया गया था, जो इसका इस्तेमाल नहीं करना चाहती थी। उसने बताया, 'मैंने इसे एक और दोस्त को उपहार में दे दिया था, यह सोच कर कि इसका इस्तेमाल होगा, असल में वह नहीं जानती थी कि यह कैसे काम करता है। शायद कहीं ना कहीं एक वजह यह भी थी कि उन्होंने सुना था कि इसको प्रयोग करना बहुत ही अनकंफर्टेबल है। ऐसे ही कुछ अनुभव और महिलाओं के साथ भी हैं। असल में जब उनसे पूछा गया क्या आप महिला कंडोम का उपयोग करना चाहेंगी, उन्होंने जवाब दिया, 'निश्चित नहीं।' क्योंकि उनको नहीं मालूम था कि इसको कैसे प्रयोग किया जाता है और क्या यह सहज है। दरअसल, अभी तक महिलाएं अन्य गर्भनिरोधक को जानती हैं और उनको फायदेमंद भी बताती हैं, क्योंकि वे न केवल अवांछित गर्भधारण को रोकने में मदद करते हैं बल्कि सुरक्षित यौन प्रथाओं को बढ़ावा देने के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण हैं। वैसे भी अगर सही तरीके से उपयोग किया जाये तो वे 95 प्रतिशत प्रभावी होते हैं। वे अनियोजित गर्भावस्था और यौन संचारित संक्रमण से बचाते हैं।

विशेषज्ञों के अनुसार, पुरुष कंडोम और आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां (ईसीपी) आदि गर्भ निरोधकों की तुलना में, महिला कंडोम के विषय में महिलाओं को कम जानकारी है और यहां तक कि कम उपयोग किए जाते हैं। तो आज हम लेकर आए हैं महिला कंडोम से जुड़ी सभी जानकारी ताकि आप इन्हें प्रयोग करने में हिचकिचायें नहीं और बेफिक्र होकर इनका प्रयोग करें।

केवल पुरुष ही नहीं बल्कि महिलाओं के लिए भी कंडोम आते हैं और अगर आप गर्भ निरोध के लिए कंडोम का तरीका अपनाते हैं, खासकर महिला कंडोम का, तो आपको इसके बारे में कुछ खास और आवश्यक बातों का पता होना चाहिए, जैसे- यह कितने प्रभावी होते हैं, इन पर कितना विश्वास किया जा सकता है? आदि। ये ओरल सेक्स को बढ़ावा देने के लिए बाजार में उतारे गये हैं। शायद ही आपको इस बात का अंदाजा हो कि ओरल सेक्स से यौन संक्रमण के चांसेस बढ़ जाते हैं। इसलिए बाजार में इस तरह के कंडोम की वैरायटी लाई गई। लेकिन, इसका इस्तेमाल करने से पहले कई महिलाओं के मन में कई तरह से सवाल उठने लाजमी हैं और वो ये हैं कि क्या ये पूरी तरह सुरक्षित हैं? अगर ये पूरी तरह से सुरक्षित है तो इसका इस्तेमाल सही तरीके से कैसे किया जाए। तो आइए, जानते हैं महिलाओं के कंडोम आपको क्यों प्रयोग करने चाहिए और इनसे आपको क्या अतिरिक्त लाभ मिल सकते हैं।

महिला कंडोम क्या है?

एक महिला कंडोम सिंथेटिक रबर (नाइट्राइल) और पॉलीयुरेथेन से बना एक पतला पाउच होता है, जिसे गर्भधारण को रोकने के लिए सेक्स से पहले योनि में डाला जाता है। इसके प्रत्येक सिरे पर एक नरम, लचीली रिंग होती है, जो इसे

अपनी जगह पर रखती है। बंद सिरे वाली रिंग की तरफ से कंडोम योनि के अंदर जाता है, जबकि खुले सिरे की तरफ से कंडोम बाहर रहता है। महिला कंडोम, पुरुष कंडोम की तरह, गर्भधारण को रोकने का कारगर उपाय है। दोनों ही वीर्य को योनि में प्रवेश करने से रोकते हैं।

गर्भ निरोध के लिए महिला कंडोम कितने भरोसेमंद है?

अगर आप सही तरह से प्रयोग करते हैं तो यह कंडोम 95% तक प्रभावी होते हैं। इसका अर्थ है अगर सही ढंग से प्रयोग किया जाए तो 100 में से केवल 5 महिलाओं के ही गर्भवती होने के चांस रहते हैं। एक स्टडी के अनुसार 21% महिलाएं जो कंडोम का प्रयोग पहली बार करती हैं वे गर्भवती हो जाती हैं क्योंकि उन्हें इसके प्रयोग करने के ढंग का सही से नहीं पता होता है।

महिला कंडोम तब फेल होता है जब वह सेक्स के दौरान फट जाता है या फिसल जाता है या पुरुष का पेनिस कंडोम को मिस करके वेजिनल वॉल के अंदर चला जाता है। कुछ महिलाएं कंडोम के साथ-साथ गर्भ निरोधक दवाइयां भी लेती हैं। लेकिन, अगर पुरुष कंडोम का प्रयोग कर रहा है तो आपको नहीं करना चाहिए।

महिलाओं के कंडोम सेक्सुअली ट्रांसमिटेड बीमारियों से कितने अच्छे से सुरक्षित कर सकते हैं?

कुछ छोटी स्टडीज ने यह साबित किया है कि फीमेल कंडोम भी सेक्सुअली ट्रांसमिटेड इंफेक्शन जैसे एचआईवी या अन्य बीमारियों से बचाने में लाभदायक होता है। कंडोम की बाहरी रिंग वेजाइना की ओपनिंग वाले भाग को कवर कर लेती है, जो आपको जेनिटल स्किन इंफेक्शन से बचाता है। लेकिन अधिक रिसर्च मेल कंडोम के बारे में ही की गई है इसलिए एक्सपर्ट्स अभी भी मेल कंडोम को ही बीमारियों से बचने का बेस्ट तरीका बताते हैं। और महिला कंडोम ओरल सेक्स के दौरान किसी प्रकार की सुरक्षा प्रदान नहीं करते हैं।

फीमेल कंडोम का प्रयोग किस प्रकार करना चाहिए?

आप सेक्स के 8 घंटे पहले से फीमेल कंडोम इंसर्ट कर सकती हैं। इसके लिए आपको प्रैक्टिस की जरूरत होती है इसलिए सेक्स से पहले भी आप कुछ बार ट्राई करके प्रैक्टिस कर लें। पैकेट पर लिखी जानकारी आपको प्रयोग करते समय थोड़ी मदद कर सकती है। यह कंडोम सिलिकॉन आधारित लुब्रिकेंट के द्वारा बना होता है। लेकिन आप फिर भी एक बंद किनारे पर अन्य लुब्रिकेंट का प्रयोग कर सकती हैं।

कंडोम इंसर्ट करना

सबसे पहले अपने हाथों को अच्छे से धो लें। इंसर्ट करने की प्रक्रिया को आसान बनाने के लिए आप लेट सकती हैं या स्क्वाट की स्थिति में हो सकती हैं या एक पैर कुर्सी पर रख सकती हैं। इनर रिंग को खोलें और उसे पिंच करें ताकि वह लंबी और पतली हो सके। अब अपनी वेजाइना के लिप्स को अलग करें और रिंग को इंसर्ट कर लें। अब अपनी इंडेक्स फिंगर को कंडोम के बीच में डाल कर उसे अंदर तक ले जाएं। यह सुनिश्चित कर लें कि कंडोम कहीं से मुड़ा हुआ न हो।

इंटरकोर्स के दौरान

जब आप इंटरकोर्स के लिए तैयार होंगे तो यह सुनिश्चित करें कि आपके पार्टनर का पेनिस कंडोम के बिल्कुल अंदर हो और जैसे ही वह अंदर जायेगा तो कंडोम कम हिलेगा-डुलेगा क्योंकि आपकी वेजाइना एक्सपैंड हो जायेगी।

कंडोम को रिमूव करना

आपको अपने पार्टनर के इजेकुलेट होने के तुरंत बाद कंडोम रिमूव नहीं करना है बल्कि जब आप खड़ी हों तो उससे पहले उसे निकाल दें ताकि सीमेन इधर-उधर न गिर जाए। इसे निकालने के लिए आउटर रिंग को थोड़ा मोड़ें और आराम से बाहर निकाल कर कूड़ेदान में फेंक दें।

अगर कंडोम जगह से हट जाता है तो क्या करना चाहिए?

अगर आपको लगता है कि कंडोम अपनी जगह से हट गया है तो आपको एक बार अपने पार्टनर को रोक देना चाहिए और उसके बाद इनर रिंग को फिर से पुश करें ताकि वह अच्छे से सेट हो जाए। आप और अधिक लुब्रिकेंट का प्रयोग भी कर सकती हैं। आप चाहें तो नए कंडोम का प्रयोग भी कर सकती हैं लेकिन अगर पार्टनर के इजेकुलेट होने के बाद आपको यह पता चलता है कि कंडोम फट गया है या जगह से हट गया है तो आपको एसटीडी या गर्भवती होने की संभावना होती है। अगर इंफेक्शन होना आपकी चिंता का विषय है तो दोनों को अपने जेनिटल साबुन और पानी की मदद से अच्छे से धो लेने चाहिए और अगर आपके पास फोम है तो उसका भी अंदर प्रयोग कर सकते हैं। लेकिन, अगर आपकी चिंता का विषय गर्भ धारण होना है तो आप कोई भी इमरजेंसी कंट्रेसेप्शन का प्रयोग जैसे गर्भनिरोधक दवाइयों का प्रयोग कर सकती हैं।

ऐसे जाने फ्लेवर्ड कंडोम के बारे में

आज हम आपको फ्लेवर्ड कंडोम के बारे में काफी कुछ जानकारी बताने वाले हैं, जो आपके काफी काम आएगी। अगर आप एक खुशबूदार फ्लेवर्ड कंडोम का पैकेट खरीद रही हैं तो आपको कुछ बातें जान लेनी चाहिए-

- कंडोम खरीदने से पहले उसकी एक्सपायरी डेट जरूर चेक कर लें।
- हर बार सेक्स के बाद नये कंडोम का इस्तेमाल करें।
- कंडोम का इस्तेमाल अनचाहे गर्भ से बचाता है।

निष्कर्ष

बहुत सी महिलाएं इस वजह से फीमेल कंडोम प्रयोग नहीं करती क्योंकि वह डरती हैं कि कहीं इसका कोई साइड इफेक्ट तो नहीं है। ज्यादातर महिला कंडोम के कोई साइड इफेक्ट नहीं होते हैं लेकिन 3% से भी कम महिलाओं को इसके प्रयोग से असहज महसूस होता है, थोड़ी जलन भी होती है और रैश और खुजली की समस्या देखने को मिलती है। इसलिए अगर आपको यह सब समस्याएं हैं तो आप नाइट्रायल कंडोम का प्रयोग कर सकती हैं। ■

घर की बगिया सेहत भरी

घर में पौधे लगाना न सिर्फ वातावरण के लिए लाभकारी है बल्कि इससे आपकी सेहत भी अच्छी रहती है। जानिए किन सब्जियों में पोषण की मात्रा सबसे ज्यादा है, जो आप घर में उगा सकते हैं।

प्रीता जैन

अच्छी डाइट से आशय संतुलित डाइट से है, जिसमें पोषक तत्वों (प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, मिनरल्स) की प्रचुर मात्रा हो, सिवाय वसा के। इन न्यूट्रिएंट्स से हमारे शरीर को फायदा मिलता है, थकान, सुस्ती दूर हो जाती है, ज्यादा एक्टिव रहने के लिए एनर्जी मिलती है। बीमारियों से लड़ने की क्षमता विकसित होती है, कई अंग सुचारू रूप से अपना काम करते रहते हैं व उम्र के साथ-साथ शारीरिक विकास में मदद मिलती रहती है।

अपनी रोजमर्रा की डाइट में इन्हें अवश्य शामिल करें। वैसे तो दाल, चावल, दूध व दूध से बने पदार्थ और सब्जियां तथा फल सभी में इनकी मात्रा रहती है- जो हमें अवश्य खाने ही चाहिए। इनमें सब्जी ऐसा विकल्प है जिसे हर कोई खाता ही खाता है। कितना अच्छा हो यदि हम कुछ सब्जियां अपने घर के गार्डन (बड़े या छोटे) में उगा लें व खाना बनाते वक्त वहीं से तोड़ अपने भोजन में शामिल करें। कुछ सब्जियां तो बड़े घर के अलावा छोटे घरों या फ्लैट में गमलों में भी उगा सकते हैं। जरूरतानुसार 1 या 2 गमलों में मनचाही फायदेमंद सब्जियां बो कर स्वस्थ व खुशहाल जीवन जी सकते हैं। निम्न सब्जियां आसानी से कहीं भी उगाई जा सकती है। इनके सेवन से प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन्स, मिनरल्स, सोडियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम व जिंक तथा आयरन की प्राप्ति होती है। इनके अतिरिक्त फाइबर भी बहुतायत में मिल जाता है।

1. खीरा

बड़ी जगहों के अलावा खीरा आसानी से फ्लैट की बालकनी तक में लगाया जा सकता है। यदि घर में पर्याप्त जगह नहीं है तो भी किसी गमले के सहारे दीवार पर पतली जाली या प्लास्टिक के नेट की सहायता से इसका पौधा पनप जाता है और आसानी से खीरा घर में ही जब चाहो मिल सकता है। अच्छी बात यह है कि वसा की मात्रा ना के बराबर है किन्तु प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, मैग्नीशियम, फाइबर व विटामिन सी और के पर्याप्त मात्रा में हैं।

2. टमाटर

टमाटर का पौधा आसानी से जमीन अथवा गमले में उग सकता है। इसका फल बहुत लाभकारी है, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन ए-सी-के, सोडियम, पोटैशियम, फाइबर का अच्छा स्रोत है। इसमें पानी की अत्यधिक मात्रा है इसलिए डिहाइड्रेशन में फायदा मिलता है। सलाद में नियमित रूप से खाने के मसाले में तथा जंकफूड तक में इसका प्रयोग कर हेल्दी डाइट बना सकते हैं।

3. गाजर

यदि आपके पास पर्याप्त खेती की जगह उपलब्ध है तब तो सोने पर सुहागा अन्यथा घर की बालकनी या छत पर किसी लंबे बड़े गमले में इन्हें उगाएं ताकि कुछ मात्रा में प्राप्त हो सके। सुविधानुसार 1 या 2 गमलों में बोई जा सकती हैं, समय-समय पर खाद पानी की उचित व्यवस्था हर पौधे की भांति इसे भी चाहिए। गाजर कम मात्रा में हो तब भी फायदेमंद है क्योंकि 100 ग्राम गाजर का प्रयोग खाने में करने से ही हमारे शरीर को कैलोरी, प्रोटीन,

कार्बोहाइड्रेट, शुगर, फाइबर व पानी की उचित मात्रा मिल जाती है।

4. पालक

पालक सेहत के लिए बहुत ही लाभकारी है। इसमें प्रोटीन-फाइबर तो होता ही है साथ ही विटामिन्स ए, सी, के भी पाए जाते हैं और यह आयरन का भी प्रमुख स्रोत है, इससे जिंक भी मिलता है। अत: कितना सही होगा यदि खाना बनाते वक्त घर के गार्डन से ही कुछ पत्तियां पालक की तोड़ी जाएं। इसके लिए भी जगह पर्याप्त हो तो ठीक अन्यथा बड़े या लंबे गमलों का प्रयोग कर उगाया जा सकता है।

5. लौकी

खीरे की भांति लौकी भी कम जगह में बखूबी उगाई जा सकती है, दीवार के सहारे पतली जाली या नेट पर इसका पौधा बढ़ जाता है। वैसे, जाली या नेट उपलब्ध ना हो तो रस्सी या मोटा धागा भी प्रयोग कर सकते हैं। लौकी में वसा की मात्रा कम तथा पानी व फाइबर दोनों की मात्रा अधिक होने से स्वास्थ्य के लिए लाभदायक मानी जाती है, इसको खाने से भूख का अहसास जल्दी से नहीं होता है। इसके अलावा मैग्नीशियम, पोटैशियम और विटामिन ए, बी, सी, ई, के सही मात्रा में मिल जाते हैं।

6. मेथी

मेथी की भाजी अथवा सब्जी अधिकतर लोगों द्वारा खाई जाने वाली पसंदीदा सब्जियों में से एक है। मेथी की विशेषता है कि वसा की मात्रा कम होती है व विटामिन ए, बी, डी और आयरन-फाइबर प्रचुर मात्रा में रहता है, अत: इसको अपने दैनिक भोजन में अवश्य शामिल करते रहना चाहिए। वैसे तो आजकल सब्जियां सभी मौसम में मिलती हैं फिर भी सर्दी के अलावा मेथी सुखाकर भी प्रयोग में लाई जा सकती है। मेथी की सब्जी के अलावा मेथी के पराठें खाए जाते हैं और मेथी की मठरी-कचौड़ी भी प्रसिद्ध मानी जाती है। फिर देर किस बात की, अपने घर के बड़े या छोटे बगीचे में मेथी उगाएं और सेहत और स्वाद पाएं।

7. करी पत्ता

दिखने में ये छोटी सी पत्ती है पर है बहुत काम की। आजकल तो घर-घर में इसका प्रयोग होने लगा है। अच्छा यही है कि अपने घर में किसी जगह या गमले में इसको लगाएं व ताजी पत्तियों को तोड़ उनका नियमित सेवन करें। करी पत्ता स्वास्थ्य के लिए हितकारी है, इसको खाने से कैल्शियम, मैग्नीशियम आयरन व विटामिन की प्राप्ति आसानी से हो जाती है। किसी भी दाल व सब्जी बनाते हुए उसमें जरूर डालें, इसके अलावा नाश्ते के लिए पोहा, उपमा या फिर साउथ इंडियन रेसिपीज में इसका बहुतायत से उपयोग करें।

8. हरा धनिया

हरा धनिया सेहत व स्वाद दोनों बढ़ा देता है। किसी भी सब्जी में इसका प्रयोग किया जा सकता है। इसके अलावा हरे धनिए की चटनी सभी घरों में खाई जाती है।

हरा धनिया भी स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यंत उत्तम माना जाता है, इसमें प्रोटीन, फाइबर, आयरन, मैग्नीशियम का समावेश मिलता है। अत: अपनी डाइट में अवश्य शामिल करें। हरा धनिया किसी भी छोटे अथवा बड़े गमले में उगा सकते हैं और ताजी हरी पत्तियों का भरपूर सेवन किया जा सकता है।

9. लेमनग्रास

इसी तरह से लेमनग्रास भी अपने घर में लगा सकते हैं। लेमनग्रास द्वारा मिलने वाले कुछ जरूरी न्यूट्रिएंट्स शरीर की इम्यूनिटी के लिए अच्छे हैं, साथ ही यह त्वचा व बालों के लिए भी लाभकारी होती है, इसको चाय में डाल स्वाद व सेहत दोनों पा सकते हैं।

10. एलोवेरा

एलोवेरा में भी कुछ पोषक तत्व होते हैं। एलोवेरा जेल में विटामिन बी-12 व फोलिक एसिड भी होता है, जो हम सभी के लिए फायदेमंद है। त्वचा व बालों के लिए यह वरदान है। इसको घर में उगा त्वचा पर नियमित रूप से प्रयोग करें, इसका जूस भी स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माना जाता है।

इसी तरह से जगह के अनुसार कुछ और पौधे भी घर में लगाए जा सकते हैं। नींबू व हरी मिर्च का पौधा भी लगा सकते हैं, क्योंकि इनका प्रयोग तकरीबन रोज ही खाने में होता है तथा कुछ जरूरी पोषक तत्वों की प्राप्ति भी हो जाती है। इनके अलावा तुलसी, गिलोय, अदरक आदि भी लगाए जा सकते हैं।

घर में पौधे हम बड़े चाव से लगाते हैं तो निम्न बातों का ध्यान रखने से हरे-भरे और सही-सलामत रहेंगे-

1. पौधों के अनुसार ही छोटे या बड़े गमलों का चयन करें। कई बार छोटे-छोटे कई गमले खूबसूरती बढ़ाने के लिए बालकनी में पास-पास रख देते हैं। ऐसा ना करें, क्योंकि इससे पौधा अपनी वास्तविक आकार प्राप्त नहीं कर पाता, उसका पूर्ण विकास रुक जाता है। एक महत्त्वपूर्ण बात, गमले के निचले भाग में पानी निकलने के लिए सुराख होना चाहिए, जिससे अतिरिक्त पानी आसानी से बाहर चला जाए।
2. स्वस्थ पौधों के लिए पानी व धूप का सही अनुपात होना बहुत जरूरी होता है। पौधों को पानी देते रहना एक नियमित प्रक्रिया है, किन्तु जरूरत से कम या ज्यादा पानी नहीं देना चाहिए अन्यथा पौधे की जड़ें सड़ जाती हैं, उनका विकास रुक जाता है। इसी तरह गमले की मिट्टी का चुनाव भी सही व आवश्यकतानुसार होना चाहिए, अधिक मात्रा में मिट्टी नहीं भरी होनी चाहिए।
3. पौधों की देखरेख करते वक्त सही कीटनाशक का भी प्रयोग करना चाहिए अन्यथा गलत छिड़काव होने पर या तो पौधे सूख जाते हैं अथवा वास्तविक वृद्ध नहीं होती है।
4. इस्तेमाल की हुई चायपत्ती को अच्छी तरह से धोकर जमा करें और पेड़-पौधों की जड़ों में जैविक खाद के रूप में डालें। इसी तरह घर में बेकार पड़ी हुई विटामिन, कैल्शियम तथा आयरन आदि की गोलियों को गमलों या मिट्टी में मिला दें जिससे पौधों को अतिरिक्त पोषण मिल जाता है।
5. अपने पौधों की देखरेख स्वयं करें। वैसे जरूरतानुसार समय-समय पर किसी अनुभवी व्यक्ति की सलाह लेना भी हितकर होता है। कोशिश रहे, यदि बालकनी में गमलों में पौधे हैं तो किसी स्टैंड पर रखें ताकि नीचे फर्श की सफाई बकायदा होती रहे व साफ-सुथरी जगह आपके घर की शोभा बढ़ाए। ■

बैस्ट वैल्यू!

ठंड से बचने के लिए बेस्ट हैं ये रूम हीटर

कड़ाके की ठंड में हर घर में रूम हीटर या ब्लोअर की जरूरत है, जो आपको इस ठंडी हवा और सर्द मौसम से बचाकर रख सके। रूम हीटर विभिन्न तरह और टेक्नोलॉजी के आते हैं, जिनसे आपको अपने कमरे को गर्म रखने में मदद मिलती है। यहां रूम हीटर की खरीदारी और उनके मेंटेनेंस को लेकर हर तरह के टिप्स दिए जा रहे हैं-

स्पर्धा रानी

रूम हीटर खरीदने से संबंधित टिप्स-

- हीटर में जितने ज्यादा हीटिंग एलिमेंट्स रहेंगे उससे आपका कमरा उतनी जल्दी गर्म होगा। इसलिए ज्यादा हीटिंग एलिमेंट्स वाले रूम हीटर खरीदना सही रहता है।
- पावरफुल हीटर में अधिक वाट की जरूरत रहती है। इसलिए कम एनर्जी कंजम्पशन का दावा करने वाले नकली प्रोडक्ट से बचकर रहें।
- ऐसे रूम हीटर को खरीदने से बचें, जिसमें हीट सेटिंग के लिए सिर्फ एक या दो ऑप्शन हों। डिफरेंट हीट सेटिंग्स वाले हीटर खरीदने से आपको यह पता चलेगा कि आपके कमरे के लिए कौन सा सही है।
- ऐसे रूम हीटर ही लें, जो मनचाहे टेंपरेचर पर पहुंचकर अपने आप पावर कट ऑफ कर दे। इस तरह से बिजली बिल की बचत होती है।
- हमेशा कंपैक्ट और पोर्टेबल रूम हीटर ही खरीदें ताकि आप इन्हें अपने कमरे में कहीं भी आसानी से मूव कर सकें।
- यदि आपके घर में बच्चे और पालतू जानवर हैं, तो यह सुनिश्चित करें कि हीटर में अतिरिक्त सेफ्टी ग्रिल भी दिया गया हो, जो हीटिंग एलिमेंट को बाहर से कवर करता है।

रूम हीटर से संबंधित सामान्य सुरक्षा

- रूम हीटर को कभी भी दरवाजे या वॉकिंग पैसेज के नजदीक ना रखें।
- इन्हें ज्वलनशील पदार्थों से दूर रखना सही है।
- इन्हें बच्चों या पालतू जानवरों के नजदीक बिल्कुल ना रखें।
- कपड़े सुखाने के लिए रूम हीटर के इस्तेमाल से परहेज करें।
- अपने रूम हीटर को पानी से दूर रखें।

सॉलिमो रूम हीटर

यह रूम हीटर दो कलर ऑप्शन बेज और व्हाइट में उपलब्ध है। खास बात तो यह है कि यह हीटर अपने आप स्विच ऑफ हो जाता है, जब इसका तापमान 130 डिग्री सेल्सियस पर पहुंचता है। यह मेटल ग्रिल के साथ उपलब्ध है, जो कॉपर एलिमेंट को सुरक्षित रखते हुए लॉक इन करके रखता है। इसकी प्लास्टिक बॉडी फायर रिटारडेन्ट मटीरियल में बनी हुई है, जिसकी वजह से घर में इस्तेमाल के लिए बेहद सुरक्षित है।

SOLIMO
DO NOT COVER

बजाज रूम हीटर

छोटे कमरे में इस्तेमाल के लिए परफेक्ट रूम हीटर दो हीट सेटिंग 500 वाट और 1000 वाट के साथ उपलब्ध है। यह चलते समय बिल्कुल भी आवाज नहीं करता है और इसके थर्मोस्टेट को आप एडजस्ट भी कर सकते हैं। 1.5 मीटर लंबे कॉर्ड के साथ उपलब्ध इस रूम हीटर को कमरे में मूव करने में दिक्कत भी नहीं होती है। यह कांटेक्ट डिजाइन उपलब्ध है ताकि आप इसे कमरे में कहीं भी सेट कर सकें। टिल्टेड लेग्स के साथ उपलब्ध यह रूम हीटर इजी मोबिलिटी का एक सटीक उदाहरण है।

जेडन इलेक्ट्रिक फैन हीटर कन्वेक्टर

यह इलेक्ट्रिक फैन हीटर कंपैक्ट और बहुत क्यूट लुक में उपलब्ध है, जो आपके घर के इंटीरियर में भी अहम योगदान देता है। यह साइज में भले ही छोटा है लेकिन कमरे को पूरी तरह से गर्म करके रखता है। आप चाहें तो बिना गर्माहट के भी इसके फैन का इस्तेमाल कर सकते हैं। शॉकप्रूफ प्लास्टिक बॉडी में उपलब्ध यह हीटर ओवरहीट और सेफ्टी ट्रिप स्विच के साथ आता है। आप इसकी हीट सेटिंग 1000-2000 वाट तक एडजस्ट कर सकते हैं।

ऑरपैट फैन हीटर

यदि आप अपने कमरे में स्पॉट हीटिंग चाहते हैं तो यह रूम हीटर परफेक्ट चॉइस है। 250 स्क्वायर फीट साइज के कमरे में इस्तेमाल के लिए सही यह रूम हीटर प्योर कॉपर वायर मोटर के साथ उपलब्ध है। इसकी बॉडी रस्ट फ्री प्लास्टिक और मेटल मटीरियल में बनी हुई है। ओवरहीट प्रोटेक्शन के साथ आने वाला यह रूम हीटर सेफ्टी मेश ग्रिल के साथ मिल रहा है। खास बात तो यह है कि इस रूम हीटर को आप दो हीट सेटिंग 1000 वाट और 2000 वाट में से किसी एक को चुनकर इस्तेमाल में ला सकते हैं।

हैवेल्स सिस्टा रूम हीटर

यह रूम हीटर की खास बात यह है कि यह एडजेस्टेबल स्मार्ट स्टैंड के साथ मिलता है। इसकी वजह से आप इसे अपनी मर्जी के हिसाब से कहीं भी एडजस्ट कर सकते हैं। एडजेस्टेबल थर्मोस्टेट कंट्रोल नॉब के साथ उपलब्ध इस रूम हीटर के टेंपरेचर को आप आसानी से रेगुलेट भी कर सकते हैं। यह रूम हीटर ओवरहीटिंग प्रोडक्शन के साथ आता है और ओवरहीटिंग से आपकी सुरक्षा करता है। इसकी बॉडी भी कूल टच वाली है, जिससे आपके हाथ बिल्कुल सुरक्षित रहते हैं।

ओरियंट फैन रूम हीटर

यह रूम हीटर स्पॉट हीटिंग के लिए परफेक्ट है और आप इसका इस्तेमाल 180 स्क्वायर फीट साइज के रूम में आसानी से कर सकते हैं। यह हीटर कम्पैक्ट साइज में उपलब्ध होने की वजह से आपके घर में कहीं भी आसानी से सेट हो जाएगा। खास बात तो यह है कि आप इसका इस्तेमाल हॉरिजॉन्टल या वर्टिकल किसी भी तरह से कर सकते हैं। इसके साथ 1.3 मीटर का पावर कॉर्ड भी उपलब्ध है, जिसकी वजह से इसे कमरे में मूव करने में आसानी रहती है।

महाराजा व्हाइटलाइन आरएच-109 ब्लेज क्वार्ट्ज रूम हीटर

बेहतरीन क्वालिटी फीचर्स और बजट फ्रेंडली यह हीटर ओवरहीट प्रोटेक्शन के साथ आता है। यह रूम हीटर 800 वाट तक का पावर कंज्यूम करता है और हीट सेटिंग के लिए दो विकल्प दिए गए हैं, जिसे स्विच की मदद से 400 वाट तथा 800 वाट के पावर कंज्यूमर पर सेट कर सकते हैं। इस हीटर में सेफ्टी स्विच भी है, जो बिजली के झटके से भी बचाता है और ओवरहीटिंग से भी।

सपनों को साकार करने का दम है जिनमें...

कोशिश करने वालों की हार नहीं होती, डर कर नईया पार नहीं होती। ये पंक्तियां इन महिलाओं पर बिल्कुल सटीक बैठती हैं, जो अपने हौसले और जज्बे के दम पर सफलता के शिखर पर पहुंच गईं।

कम उम्र में बड़ा मुकाम

तू थककर न बैठ तेरी उड़ान अभी बाकी है
ज़मीन खत्म हुई तो क्या अभी आसमान बाकी है।

अपने हुनर और अपनी मेहनत की बदौलत आसमान की बुलंदियों को छूने वाली ये शख्सियत है, पारले एग्रो की सीईओ शॉना चौहान। इसमें कोई दो राय नहीं कि जिंदगी हर रोज़ एक नई जंग और हर रास्ता एक नए इम्तिहान के साथ आगे बढ़ता है। मगर हर रोज़ दुश्वारियों का सामना करते हुए जो लोग आगे बढ़ जाते हैं, उन्हीं में से एक हैं शॉना चौहान। मेहनत के दम पर जिंदगी में कोई भी मुकाम हासिल करना नामुमकिन नहीं है और इस बात को शॉना चौहान ने अपनी उपलब्धियों से साबित कर दिखाया है। महज बाईस साल की उम्र में अपने फैमिली बिजनेस पारले एग्रो में शामिल हुई शॉना चौहान ने बेहद कम वक्त में अपने करियर में नई उंचाइयों को छूने का काम किया है। प्रतिस्पर्धा के इस दौर में जहां हर कोई दूसरे से आगे निकलने की कोशिश में जुटा है, तो वहीं शॉना खुद की हासिल की गई उपलब्धियों से ज्यादा पाने की इच्छा से ही आगे बढ़ती जा रही हैं। शॉना चौहान पारले एग्रो की चौथी पीढ़ी हैं और उनका कहना है कि पांचवी पीढ़ी भी खुद को हर पायदान पर साबित करने के लिए पूरी तैयारी में हैं। शॉना चौहान के मुताबिक हमें दूसरों की बजाय हमेशा खुद से प्रेरित होना चाहिए। वे मानती हैं कि आपकी प्रेरणा आपके भीतर छिपी रहती है, जो आपको आगे बढ़ने के लिए हर वक्त हौंसला प्रदान करती हैं और आपका दृढ़ संकल्प ही आपको हर जीत दिलाता है। शॉना को इस मकाम तक पहुंचने में उनके परिवार का पूरा समर्थन हासिल हुआ। शॉना ने बोर्डिंग स्कूल से अपनी पढ़ाई पूरी की। स्कूली दिनों में शॉना की पढ़ाई के अलावा खेलों में भी विशेष रूचि रही। वॉलीबाल, फुटबाल, टेनिस और हॉकी जैसे खेलों में हिस्सा लिया। इसके अलावा स्कूल में होने वाले सांस्कृतिक कार्यक्रमों के दौरान नाटकों और संगीत कार्यक्रमों में भी दिलचस्पी दिखाई। शॉना अपने काम के साथ-साथ अपने परिवार और अपने बेटे को भी पूरा वक्त देती हैं। शॉना पूरी रणनीति और दूरदर्शिता से अपने काम को बखूबी अंजाम देती हैं। इसके अलावा उनकी पूरी टीम भी उनके कार्यों की सफलता में बेहद सहायक साबित होती है। मगर फिर भी राह में आने वाली अड़चनों से निपटने के लिए वे अपने पिता के मार्गदर्शन के अनुसार कार्य करती हैं। कार्यक्षेत्र में खूब सफलता हासिल करने वाली शॉना चौहान परिवार में तीनों बहनों में सबसे बड़ी हैं। काम के प्रति अपनी गंभीरता के चलते न सिर्फ कम उम्र में बिजनेस में कदम रखा बल्कि बेहद कम उम्र में कंपनी में सीईओ का पद हासिल किया और अपने कार्यों को बखूबी अंजाम दिया। शॉना चौहान का मकसद जीवन में थककर रूकना नहीं बल्कि आगे ही आगे बढ़ते जाना है।

शॉना चौहान
(पारले एग्रो, सीईओ)

बतौर गायिका बनाई अपनी पहचान

हेमा मेहता
(लोक गायिका)

नशेमन पर नशेमन इस कदर तामीर करता जा
कि बिजली गिरते-गिरते खुद बेज़ार हो जाए

ख्यालों को बुनना और फिर उसे बिना पूरा किए ही समेट कर मन के बक्से में बंद कर देना तो आसान काम है। मगर उस ख्याल को दूसरों के लिए मिसाल बना देना हर किसी के बस की बात नहीं है। कुछ ऐसा ही कर दिखाया है हेमा मेहता ने। हर वक्त चेहरे पर मुस्कान लिए अपने हौंसले और हिम्मत की बदौलत आगे बढ़ने वाली हेमा पेशे से एक सिंगर हैं। हेमा का बचपन से ही संगीत के प्रति बेहद लगाव था। उत्तराखंड के अलमोड़ा जिले के एक छोटे से गांव से ताल्लुक रखने वाली हेमा अक्सर गांव में होने वाले भजन कीर्तन के कार्यक्रमों में विशेष रूचि रखती और गाने की कोशिश भी करती थीं। मगर स्कूली पढ़ाई पूरी होने के बाद हेमा कम उम्र में ही विवाह के बंधन में बंध गईं। विवाह के बाद हेमा ने बच्चों की परवरिश और पारिवारिक जिम्मेदारियों को ही अपने जीवन का मकसद बना लिया। हेमा को लिखने का भी बेहद शौक था। उन्होंने विवाह के बाद खाली वक्त में कहानियां लिखना भी शुरू किया। कहानियां लिखते-लिखते हेमा ने अब गीत लिखने शुरू किए और फिर देखते ही देखते हेमा ने उन्हीं गीतों को अपनी आवाज़ से सजाकर

लोगों के सामने प्रस्तुत किया। कुमाउनी गीतों में उनकी आवाज़ को लोगों ने खूब पसंद किया। हेमा ने सोलो के अलावा मोहन मनराल और सोनू मनराल समेत कई जाने माने गायकों के साथ भी गाना गाया और संगीत की इस दुनिया में खूब शौहरत कमाई। पिछले तीन सालों से बतौर गायक अपनी पहचान बना चुकी हेमा मेहता की अब तक तकरीबन बीस एलबम्स बाजार में आ चुकी हैं। हेमा मेहता को अपने इस काम में बाकी परिवारजनों के अलावा अपने पति का पूरा सहयोग प्राप्त हुआ। वे अपने पति को ही अपना प्रेरणा स्रोत मानती हैं। गायन के अलावा हेमा सिलाई, कढ़ाई और कुकिंग का भी शौक रखती हैं।

……

अटूट विश्वास से हर चुनौती की पार

रवीना जैन

(एंटरप्रेन्योर)

सोचने से कहां मिलते हैं, तमन्नाओं के शहर
चलना भी ज़रूरी है, मंज़िल को पाने के लिए

मेहनत के दम पर जिंदगी में हर मुकाम हासिल किया जा सकता है, मगर मनचाही उंचाईयों को छूने की ताकत उन चुनिंदा लोगों में ही होती है, जो हर तूफान से भिड़ जाने का साहस रखते हैं। जी हां, ऐसी ही एक शख्सियत हैं रवीना जैन, जिसने अपने मुताबिक अपने करियर की बुलंदियों को छुआ और स्किन केयर इंडस्ट्री में बतौर एंटरप्रेन्योर खूब शोहरत कमाई। बेहद कम वक्त में अपनी एक अलग पहचान कायम करने वाली रवीना खुद को साबित करने की जिद लिए अनजाने सफर पर निकल पड़ी। मगर रवीना को उस वक्त ये मालूम न था कि किस मोड़ पर जाकर सफलता उनके कदम चूमेगी। मगर मन में विश्वास अटूट था। एक बिजनेस फैमिली से ताल्लुक रखने वाली रवीना ने स्कूली पढ़ाई खत्म करने के बाद सिंगापुर से एमबीए की डिग्री हासिल की। हालांकि पढ़ाई के तुरंत बाद रवीना को नौकरी भी मिल गई। मगर उसे ज्वाइन करने की बजाय रवीना अपने पिताजी के साथ उनके कारोबार में हाथ बंटाने लगीं। इसके बाद रवीना ने अपने पिता की मदद से एसेसरीज़ का कारोबार शुरू किया। कुछ वक्त उस कारोबार को करने के बाद अब रवीना ने अपने पति के साथ मिलकर न्यूट्रीशन और हेल्थ केयर इंडस्ट्री में कदम रखा। फिर देखते ही देखते रवीना का बिजनेस आगे बढ़ने लगा। अपने पति के सहयोग से रवीना सितंबर 2019 में स्किन केयर इंडस्ट्री में शामिल हुईं और फिर अपनी एक अलग पहचान बनाई। रवीना का मकसद लोगों की त्वचा संबंधी समस्याओं को समझकर उनका हल निकालना है। उन्होंने लोगों तक पहुंचने के लिए ऑनलाईन और ऑफलाईन दोनों तरीके अपनाए और लोगों की स्किन संबंधी हर छोटी से छोटी समस्या का भी समाधान निकालने का पूरा प्रयास किया, जिसकी बदौलत बेहद कम वक्त में लोग उनके प्रोडक्ट्स को पसंद करने लगे। रवीना जैन को अपने इस काम में अपने पति के साथ-साथ परिवार के अन्य सदस्यों से भी पूरा साथ मिला। रवीना अपने खाली वक्त में परिवार की देखभाल के अलावा किताबें पढ़ने का भी शौक रखती हैं। ■

ज्योति सोही

अगर आप ऐसी किसी महिला को जानते हैं, जिसने अपनी ख़ास पहचान बनाई हो तो हमें ज़रूर बताएं। वे हमारे वार्षिक इवेंट- 'गृहलक्ष्मी किटी पार्टी' की गुडविल एम्बेसडर, हमारे फेसबुक पेज www.facebook.com/grehlakshmi पर 'वुमेन ऑफ द डे' या गृहलक्ष्मी पत्रिका के 'हम किसी से कम नहीं' कॉलम की प्रतिभागी बन सकती हैं।

डायमंड बुक्स
में प्रकाशित
डॉ. उज्जवल पाटनी
द्वारा लिखित पुस्तकें

डॉ. उज्जवल पाटनी
बी.डी.एस. एम.बी.ए. एम.ए. सी.एच.आर.
सफल वक्ता सफल व्यक्ति
प्रभावी शब्दों से पाइए मित्र, प्रसिद्धि और समृद्धि
सीखिए – क्या कहें, कब कहें, कैसे कहें, कहें या न कहें
पावर थिंकिंग
डॉ. उज्जवल पाटनी
नेटवर्क मार्केटिंग
जुड़ो जोड़ो जीतो
डॉ. उज्जवल पाटनी
जीत या हार रहो तैयार
डॉ. उज्जवल पाटनी
नेटवर्क मार्केटिंग
डॉ. उज्जवल पाटनी
कितना सच कितना झूठ

पावर थिंकिंग

नेटवर्क मार्केटिंग
जुड़ो जोड़ो जीतो

जीत या हार
रहो तैयार

नेटवर्क मार्केटिंग
कितना सच कितना झूठ

डायमंड बुक्स
X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-20
फोन : 011-40712100, 41611861
www.diamondbook.in

अपनी त्वचा को दें संपूर्ण देखभाल एसबीएल 'सिल्क एंड स्टे' साबुन से

एसबीएल का 'सिल्क एंड स्टे' साबुन तीन वैरायटी में उपलब्ध है- एंटीसेप्टिक सोप (कैलेंडुला), एंटी-एक्ने सोप (बरबेरीज़) और रिफ्रेशिंग बार (एलोवीरा, बरबेरीज़ और कैलेंडुला)। इसका एंटी-एक्ने सोप कील-मुंहासों की रोकथाम करके त्वचा की रंगत निखारता है, जबकि एंटीसेप्टिक सोप त्वचा को संक्रमण और रूखेपन से बचाता है और रिफ्रेशिंग बार त्वचा को नमी प्रदान करने के साथ ही बैक्टीरिया की रोकथाम करता है और रंगत निखारता है। होमियोपैथिक औषधीय गुणों से युक्त ये साबुन सभी प्रमुख होमियोपैथिक शॉप पर उपलब्ध है। आप इसे www.sblglobal.com पर ऑनलाइन भी मंगा सकते हैं।

Silk n' Stay
SBL
ANTISEPTIC SOAP
CALENDULA
Silk n' Stay
SBL
ANTI-ACNE SOAP
BERBERIS
Silk n' Stay
SBL
REFRESHING BAR

जीवा आयुर्वेद हैंडक्राफ्टेड साबुन

जीवा आयुर्वेद द्वारा नए लॉन्च किए गए साबुन 4 प्रकारों में उपलब्ध हैं- आर्गन हाइड्रेटिंग साबुन, कॉफी एक्सफ़ोलीएटिंग साबुन, पुरुषों के लिए चारकोल साबुन और जैतून मॉइश्चराइजिंग साबुन। यह प्राकृतिक तेलों के गुणों से बने, साबुन रसायन मुक्त, पर्यावरण के अनुकूल हैं और सभी प्रकार की त्वचा के लिए सुरक्षित हैं।

JIVA
AYURVEDA
CHARCOAL SOAP FOR MEN
Handcrafted
JIVA
AYURVEDA
COFFEE EXFOLIATING SOAP
Handcrafted

स्मिथ एंड जोन्स पेरी पेरी मसाला मिक्स

स्वाद का एक आकर्षक, मसालेदार और चटपटा मिश्रण, स्मिथ एंड जोन्स पेरी पेरी मसाला मिक्स स्प्रिंकलर पाउडर के रूप में आता है, जो इसे रोजमर्रा के उपयोग के लिए आसान और सुविधाजनक बनाता है। बस इसे पिज्जा, पास्ता, फ्राइज़ और सलाद पर छिड़कें या इसे बारबेक्यू और शाकाहारी व्यंजनों में मसाला सामग्री के रूप में इसके स्वाद का लुत्फ़ उठाएं। इसके साथ ही कंपनी ने इटैलियन स्पाइस मसाला मिक्स और गार्लिक एंड हर्ब्स मसाला मिक्स भी लांच किया है।

SMITH & JONES
Very Very Tasty!
Italian Spices
MASALA MIX
SMITH & JONES
Very Very Tasty!
Garlic & Herbs
MASALA MIX

मिनिक्लब बेबी वियर

भारत के अग्रणी बेबीवियर ब्रांड में से एक मिनिक्लब, सर्दियों के मौसम के लिए नई पेस्टल रेंज लाया है। यह कलेक्शन गर्म और पेस्टल रंगों के साथ आज के फैशन को ध्यान में रख कर डिज़ाइन किया गया है। यह क्लोथिंग रेंज निश्चित रूप से आपके नन्हे-मुन्नों को हमेशा की तरह मनमोहक बनाने वाले हैं।

इनातुर ऑर्गेनिक बॉडी केयर रेंज

इनातुर ने बॉडी केयर उत्पादों की एक विस्तृत श्रृंखला पेश की है, जो सर्दियों में त्वचा की देखभाल के लिए मददगार होंगी। इस रेंज में बॉडी बटर और लोशन शामिल हैं, जो सर्दियों में आपकी त्वचा को चमकदार और प्राकृतिक निखार दे सकते हैं।

INATUR
BODY BUTTER
ARGAN

कीकू सिम्पलिसिटी स्ट्रोलर

कीकू सिम्पलिसिटी स्ट्रोलर अपने मूवमेंट और बच्चे के लिए आरामदायक गद्देदार सीट के कारण एक आदर्श दैनिक स्ट्रोलर है। बेबी को बाहर ले जाने के लिए पेरेंट्स के लिए यह एक उपर्युक्त उपाय है। इसे फोल्ड होने पर एक हाथ और सेल्फ स्टैंड से नियंत्रित किया जा सकता है। यह बड़े, और रिमूवेबल डबल स्टोरेज बास्केट के साथ 3 स्थिति तक एडजस्ट करने वाले पैरेंट हैंडल के साथ आता है। फ्रंट व्हील्स पर सस्पेंशन और स्विवेल लॉक्स और रियर व्हील्स पर टो-टैप सेफ्टी ब्रेक्स भीड़-भाड़ वाले इलाकों में भी स्ट्रेस फ्री घूमने में मदद करते हैं।

गोदरेज का गुड्नेस मी बेबी केयर रेंज

बेबी की सेन्सिटिव और नाजुक त्वचा की देखभाल के लिए गोदरेज प्रस्तुत करते हैं गुडनेस मी बेबी केयर प्रॉडक्ट्स रेंज। यह प्रमाणित ऑर्गानिक प्रोडक्ट किसी भी तरह के टॉक्सिन, पराबेन, पेट्रोलियम इत्यादि रहित है, साथ ही फ्रेग्रेंस फ्री भी है। इस रेंज में बेबी लोशन, बॉडी वॉश और शैम्पू, बेबी क्रीम, बेबी सोप, बेबी ऑयल शामिल हैं।

goodness.me
BABY LOTION
goodness.me
ORGANIC BABY OIL

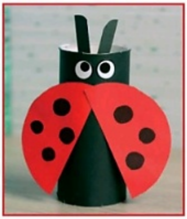
द बॉडी शॉप इंडिया का न्यू विनाइल लिप ग्लॉस

विटामिन-ई के साथ 94 प्रतिशत प्राकृतिक सामग्री से बने, लंबे समय तक चलने वाले ये लिप ग्लॉस आपके होंठों को मॉइश्चराइज़ और देखभाल करने में मदद करते हैं। यह प्रोडक्ट एक सामान्य लिप ग्लॉस की तुलना में मॉइश्चराइजिंग और नॉन स्टिकी है। यह आकर्षक विनाइल लिप ग्लॉस चार बोल्ड शेड्स में उपलब्ध हैं।

POWERMOVE
MYVOICE

क्रिएटिव कोना (DIY)

टॉयलेट पेपर रोल लेडीबग क्राफ्ट



सामग्री: पेपर रोल (पेपर किचन टॉवल), ब्लैक कंस्ट्रक्शन पेपर, रेड पेपर, विगली आइज़ स्टिकर (आंखें), काला मार्कर, ग्लूस्टिक, कैंची।

विधि: इसे बनाने के लिए ब्लैक कंस्ट्रक्शन पेपर की एक स्ट्रिप को काटें, पेपर रोल की पूरी लंबाई को कवर करने के लिए स्ट्रिप पर्याप्त चौड़ी होनी चाहिए। ग्लूस्टिक का उपयोग करें और पेपर रोल के चारों ओर काले कंस्ट्रक्शन पेपर को ग्लू से चिपका दें। यदि आवश्यक हो तो ट्रिम करें। रेड कंस्ट्रक्शन पेपर के बाहर एक सर्कल आकार काटें, यदि आपके पास कम्पास नहीं है तो इसे आधा काटें और काले मार्कर से डॉट बना लें। अब ब्लैक पेपर ट्यूब पर लेडीबग विंग्स चिपका दें। दो विगली आइज स्टिकर्स चिपका दें, कागज से दो एंटीना लगा दें और आपका लेडीबग उड़ने के लिए तैयार है।

नटखट गुड़िया रानी

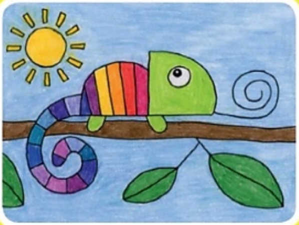
झट से रूठी, झट से मानी
करती हूं मैं अपनी मनमानी
फिर भी हूं मैं सबकी प्यारी
मैं तो हूं गुड़िया रानी।
मम्मी-पापा की राजकुमारी
दादा-दादी की दुलारी
नाना-नानी करते लाड़
खुशियों से भरा मेरा परिवार।

प्रत्यूषा गौतम (लखनऊ)

रोचक जानकारी ?

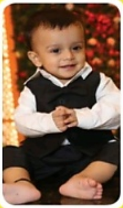
1. पृथ्वी की आयु 4 से 5 बिलियन वर्ष है।
2. हमारी धरती आयरन, कार्बन, सिलिकॉन और मैग्नीशियम से बनी है।
3. पृथ्वी सौर मंडल में एक मात्र ऐसा ग्रह है, जिसके वायुमंडल में 21 प्रतिशत ऑक्सीजन है और सतह पर जल।
4. हमारी हड्डियां स्टील की धातु से पांच गुना ज्यादा मजबूत होती हैं।
5. हम प्रतिदिन 27,000 वृक्ष केवल टॉयलेट पेपर बनाने के लिए काट देते हैं।

बाल चित्रकार

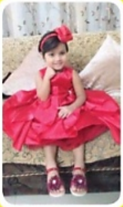


नाम- कबीर जाफ़री
उम्र- 7 वर्ष
पता- नई दिल्ली

किड्स फैंसी ड्रेस कॉन्टेस्ट



नाम- अर्जुन देव
उम- 1 वर्ष
स्थान- नई दिल्ली



नाम- मायरा वीरोदय
उम्र- 3 वर्ष
स्थान- लखनऊ

आप भी भेजिए

अगर आपके पास फैंसी ड्रेस फोटो, पेंटिंग्स, कहानी या कविता हैं तो हमें अपने नाम, पता, उम्र और फोटो के साथ यहां दिए गए पते पर भेजें। आप हमें इ-मेल भी कर सकते हैं या फिर गृहलक्ष्मी फेसबुक पेज इनबॉक्स में मैसेज भी कर सकते हैं। एंट्री पसंद आने पर उसे मैगज़ीन में प्रकाशित किया जाएगा।

हमारा पता है- गृहलक्ष्मी मैगज़ीन, X-30,
ओखला फेज-II, नई दिल्ली-20

editor@grehlakshmi.com
www.facebook.com/grehlakshmi

Celebrating India
get invited to the festivals of India
जूनियर
डायमंड
भारत के त्योहार
हिंदी और इंग्लिश में उपलब्ध
रक्षाबंधन
कृष्ण जन्माष्टमी
दशहरा
दीपावली
₹40

अच्छी-बुरी ख़बरें

सोशल मीडिया पर हिट हुई विक्की-कैट की शादी

कैटरीना कैफ और विक्की कौशल की शादी की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर सबसे ज्यादा पसंद करने वाली तस्वीर बन गई है। रिपोर्ट्स की मानें तो एक दिन में इस फोटो पर दस मिलियन से ज्यादा लाइक्स आए हैं। खास बात ये है कि कैटरीना और विक्की ने इस रेस में विराट-अनुष्का और प्रियंका-निक जोनस को काफी पीछे छोड़ दिया है। विक्की अपनी पत्नी कैटरीना से चार साल छोटे हैं।

31 वर्ष की उम्र में दुनिया को अलविदा कह गए ब्रह्मा मिश्रा

मिर्जापुर वेब सीरीज में ललित का किरदार निभाने वाले अभिनेता बह्मा मिश्रा की अचानक मौत ने सबको चौंका दिया। अभिनेता की बॉडी उनके मुंबई के फ्लैट पर मिली। 31 वर्षीय ब्रह्मा ने मिर्जापुर के अलावा हसीन दिलरुबा, मांझी, बद्रीनाथ की दुल्हनिया और अक्षय कुमार की फिल्म केसरी में भी काम किया है। ब्रह्मा मिश्रा की मौत की खबर उनके एक दोस्त ने दी थी।

इंस्टाग्राम गैलरी

विक्की की हुई अंकिता

सीरियल पवित्र रिश्ता से फेमस हुई अभिनेत्री अंकिता लोखंडे ने अपने लॉन्ग टाइम ब्वॉयफ्रेंड विक्की जैन से शादी कर ली है। अंकिता ने अपनी शादी में गोल्डन कलर का लहंगा पहना था।

दिया ने चार महीने बाद दिखाया बेटे का चेहरा

दिया मिर्जा ने अपने बेटे के जन्म के चार महीने बाद पहली तस्वीर इंस्टा पर शेयर की है। दिया ने बेटे अव्यान आजाद की तस्वीर के साथ लिखा, 'हमारा नन्हा मेहमान आप सबके सामने है।'

लाफ्टर क्वीन भारती ने सुनाई गुड न्यूज़

कॉमेडियन भारती सिंह जल्दी ही मां बनने वाली हैं। भारती ने ये खबर इंस्टाग्राम के जरिये दी है। भारती और हर्ष ने 2017 में शादी की थी। हमारी ओर से भारती को ढेरों शुभकामनाएं।

मीरा कपूर के पैर का उड़ा मजाक

मीरा कपूर की तस्वीर पर ट्रोलर्स ने खूब मजाक उड़ाया। मीरा ने जवाब देते हुए लिखा, 'मेरे पैर हमेशा मुझे जमीन से जोड़े रखते हैं।' इस जवाब के बाद लोगों ने उनकी काफी तारीफ की।

ट्विटरनामा

@ अनुपम खेर

निगाहों में मंज़िल थी गिरे और गिरकर संभलते रहे, हवाओं ने बहुत कोशिश की मगर चिराग आँधियों में भी जलते रहे।

@ सुष्मिता सेन

खुश रहने के लिए किसी वजह की जरूरत नहीं है, बस हमें एक आइना चाहिए।

@ रजत शर्मा

धूप खुल कर भी कुछ नहीं कहती, रात ढलती नहीं, थम जाती है, सर्द मौसम में बड़ी दिक्कतें हैं। यादें तक जम के बैठ जाती हैं।

@ अमिताभ बच्चन

ज़माना बदल गया, दुनिया बदल गई, साथ में उसने, कुछ कहावतों को लपेट कर उन्हें भी बदल दिया। अब ये कहावत- 'खेलोगे कूदोगे होगे खराब..., बदल चुकी है।'

सुर्खियां

हरनाज कौर संधू बनीं मिस यूनिवर्स

सुष्मिता सेन और लारा दत्ता के बाद हरनाज कौर संधू तीसरी भारतीय युवती हैं, जिन्होंने मिस यूनिवर्स का खिताब जीता है। चंडीगढ की रहने वाली 21 वर्षीय संधू ने 2017 में मिस चंडीगढ़ का खिताब भी जीता है। हरनाज की दो पंजाबी फिल्में 'यारा दियां पू बारां' और 'बाई जी कुट्टांगे' अगले साल रिलीज होगी। संधू ने कहा कि अपने ऊपर भरोसा रखना सबसे जरूरी है।

वाद-विवाद

मेरा घर कोई कोरोना हॉटस्पॉट नहीं है

फिल्म 'कभी खुशी कभी गम' के 20 साल पूरे होने पर करण जौहर ने अपने घर पर पार्टी रखी थी। उनकी इस पार्टी में करीना कपूर, अमृता अरोड़ा, सीमा खान समेत अन्य सेलेब्स मौजूद थे। बताया जा रहा है कि इस पार्टी के बाद करीना और अमृता को कोरोना हुआ है। मीडिया में आई खबरों के बाद करण ने कहा कि मेरा घर कोई कोरोना हॉटस्पॉट नहीं है।

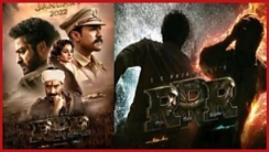
रोहमन और सुष्मिता हुए अलग

सुष्मिता सेन ने ब्वॉयफ्रेंड रोहमन शॉल से ब्रेकअप कर लिया है। अभिनेत्री ने सोशल मीडिया पर पोस्ट करते हुए लिखा, 'शांति खूबसूरत होती है। हमने दोस्त के रूप में शुरुआत की थी, हम दोस्त बने रहेंगे! रिलेशनशिप खत्म हो गया लेकिन प्यार बना रहेगा!' रोहमन और सुष्मिता 2018 से रिलेशनशिप में थे। अब दोनों ने एक-दूसरे को इंस्टाग्राम पर अनफॉलो कर दिया है।

- सपना झा

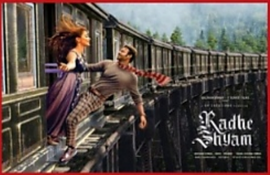
बॉलीवुड की और भी लेटेस्ट सुर्खियां पढ़ें यहां-
grehlakshmi.com
■अपने पेट्स के दीवाने फिल्मी सितारे
■टीवी की 5 बहुएं, जो है असल में सबसे मॉर्डन

आने वाली फिल्में



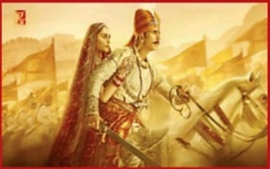
आरआरआर

रिलीज डेट- 7 जनवरी 2022
स्टारकास्ट- रामचरन, एनटीआर, आलिया भट्ट



राधे श्याम

रिलीज डेट- 14 जनवरी 2022
स्टारकास्ट- प्रभास, पूजा हेगड़े



पृथ्वीराज

रिलीज डेट- 21 जनवरी 2022
स्टारकास्ट- संजय दत्त, अक्षय कुमार, सोनू सूद, मानुषी छिल्लर

टॉप 5 म्यूज़िक रेडियो

- आशिकी आ गई- राधे श्याम
- दिल गलती कर बैठा है- मौनी रॉय, गुरमीत चौधरी
- सुना है, तेरे दिल पे मेरा- जुबीन नोटियाल
- मेरी जिंदगी है तू- जॉन अब्राहम, दिव्या खोसला कुमार
- तुमसे भी ज्यादा- तारा सुतारिया, अहान शेट्टी

इन स्टार्स के प्रपोजल किस्से हैं बड़े दिलचस्प

बॉलीवुड में हर दिन कई नई जोड़ियां बनती हैं और कई जोड़ियां बिखरती भी हैं, साथ ही बॉलीवुड में कुछ जोड़ियां ऐसी भी हैं, जिन्होंने अपने प्यार को मुकाम तक लाया और एक मिसाल भी कायम की है। चलिए जानते हैं इन सेलेब्स के प्रपोजल के किस्से-

ऋचा मिश्रा तिवारी

अक्षय-ट्विंकल का पहली नजर का प्यार

बॉलीवुड के खिलाड़ी कुमार से जाने जाने वाले और अभिनेत्री ट्विंकल खन्ना की लव स्टोरी पहली नजर वाली है। दरअसल फिल्मफेयर मैगजीन के लिए एक शूट के दौरान अक्षय और ट्विंकल की पहली मुलाकात हुई थी। यह पहली नजर वाला प्यार था। इसके बाद दोनों के बीच अच्छी दोस्ती हुई। फिर साल 2000 में ट्विंकल की फिल्म 'मेला' रिलीज होने वाली थी। इस दौरान ट्विंकल ने अक्षय से कहा था कि यदि फिल्म फ्लॉप होती है तो वे उनसे शादी करेंगी और अगर नहीं होती है तो नहीं। लेकिन तकदीर ने खिलाड़ी का साथ दिया और ट्विंकल की उम्मीद के विपरीत मेला फ्लॉप हो गई। इसके बाद 7 जनवरी, 2001 को अक्षय और ट्विंकल शादी के बंधन में बंध गए। आज इनके दो बच्चे हैं, जिनका नाम आरव और नितारा है।

शाहरुख-गौरी का बचपन का प्यार

वो कहते हैं न कि अगर प्यार सच्चा हो तो वो किसी भी मुकाम पर आपका साथ नहीं छोड़ता। कुछ इस तरह ही है गौरी और शाहरुख का प्यार। आपको बता दें कि, दोनों की लवस्टोरी बचपन में शुरू हुई थी। जहां शाहरुख 18 साल के थे वहीं गौरी महज 14 साल की थीं। फिल्म के हीरो की तरह ही शाहरुख गौरी के लिए बहुत ही ज्यादा पजेसिव थे। गौरी के एक बार मुंबई आने के बाद शाहरुख 10 हजार रुपये लेकर मुंबई आए, गौरी को ढूंढने। किसी फिल्मी सीन की तरह बहुत ढूंढने पर जब शाहरुख को गौरी मुंबई के एक बीच पर मिली तो दोनों ने एक दूसरे को देखते ही गले लगा लिया। आंखों में आंसू और दिल में हजारों जज्बात लिए दोनों ने अपने इश्क को बयां किया और उसी वक्त शाहरुख ने गौरी को प्रपोज किया, जिसके बाद 25 अक्टूबर, 1991 को दोनों शादी के बंधन में बंध गए।

सैफ-करीना का टशन वाला प्यार

सैफ अली खान और करीना कपूर की जोड़ी आज बॉलीवुड की लोकप्रिय जोड़ियों में से एक है। आपको बता दें कि दोनों की लव स्टोरी की शुरुआत फिल्म 'टशन' से हुई थी। 'टशन' की शूटिंग के दौरान सैफ को करीना से प्यार हो गया। यह बात बहुत कम लोग ही जानते हैं कि, प्रपोज़ल को एक्सेप्ट करने से पहले करीना ने दो बार 'न' कहा था। वहीं पेरिस की एक यात्रा के दौरान सैफ ने पहले रिज होटल के बार में उन्हें प्रपोज किया और फिर नोत्रदैम चर्च में। ना-ना करते आखिरकार बेबो ने 'हां' कर ही दी और ये दोनों बन गए 'सैफीना', जिसके बाद दोनों ने 16 अक्टूबर, 2012 में शादी कर ली।

अभिषेक-ऐश्वर्या का सच्चा प्यार

साल 1994 की मिस वर्ल्ड और बॉलीवुड की लोकप्रिय अभिनेत्री ऐश्वर्या राय और बॉलीवुड ऐक्टर अभिषेक बच्चन आज बॉलीवुड के सबसे चहेते कपल्स माने जाते हैं। हालांकि दोनों का नाम पहले कई और स्टार्स से भी जुड़ा, लेकिन आखिरकार दोनों को अपना सच्चा प्यार मिल ही गया। आपको बता दें कि, दोनों के बीच फिल्म 'गुरु' की शूटिंग के दौरान नजदीकियां बढ़ीं। वहीं 'गुरु' फिल्म के टोरंटो में प्रीमियर के दौरान अभिषेक ने ऐश्वर्या को उसी बालकनी में प्रपोज किया, जहां एक वक्त खड़े होकर उन्होंने ऐश को अपनी जिंदगी में आने को लेकर ही दुआ मांगी थी। ऐश्वर्या ने अभिषेक का प्रपोज़ल एक्सेप्ट कर लिया और साल 2007 में दोनों ने शादी कर ली।

कुणाल-सोहा का रोमानी प्यार

बॉलीवुड के अभिनेता कुणाल खेमू और नवाबों के खानदान से ताल्लुक रखने वाली अभिनेत्री सोहा अली खान की लव स्टोरी बहुत इंटरेस्टिंग है। कुणाल ने बड़े ही रोमांटिक अंदाज में सोहा के सामने शादी का प्रस्ताव रखा था। दुनिया की सबसे रोमांटिक सिटी यानी पेरिस में कुणाल ने सोहा को प्रपोज किया था। सोहा ने तुरंत ही खुशी-खुशी कुणाल का प्रपोजल स्वीकारा कर लिया था, जिसके बाद 25 जनवरी, 2015 को दोनों शादी के बंधन में बंध गए। आज इनकी एक प्यारी-सी बेटी है, जिसका नाम है इनाया।

भव्यता और आस्था का संगम मिनाक्षी मंदिर

दक्षिण भारत में बना मिनाक्षी मंदिर देखने की तमन्ना हिन्दू धर्म से जुड़े हर शख्स की होती ही है।

चयनिका निगम

भारत देश में ढेर सारे ऐसे मंदिर हैं, जो भक्ति, इच्छापूर्ति और अपनी भव्यता के लिए जाने जाते हैं। करीब 45 एकड़ में बना दक्षिण भारत का मिनाक्षी मंदिर ऐसा ही पवित्र स्थान है, जहां जाने का आकर्षण आस्था के साथ अद्भुत नजारे भी होते हैं। देवी पार्वती के रूप मिनाक्षी को इस मंदिर में पूजा जाता है। इस मंदिर को देखने के लिए सिर्फ भारत नहीं बल्कि विदेशों से भी ढेरों लोग आते हैं। तमिलनाडू के मदुरै में बना ये मंदिर लोगों की आस्था का प्रतीक माना जाता रहा है और इसका उल्लेख तमिल संगम साहित्य में भी है। ये मंदिर वैगई नदी के किनारे और मदुरै शहर के बीचोंबीच बना है। मदुरै की पहचान भले ही मिनाक्षी मंदिर हो लेकिन इस शहर को ही मंदिरों का शहर भी कहा जाता है। इस मंदिर को देखने जाने की तमन्ना है तो कुछ बातें पहले से जान लीजिए-

कब जाएं

इस मंदिर में वैसे तो कभी भी दर्शन किए जा सकते हैं लेकिन यहां होने वाले 10 दिन के तिरुकल्याणम फेस्टिवल की रौनक देखने वाली होती है। मिनाक्षी तिरुकल्याणम फेस्टिवल में रथ यात्रा भी निकाली जाती है। ये फेस्टिवल चैत्र के महीने में होता है, जो अप्रैल या मई के महीने में ही होता है। इसके अलावा शिवरात्रि और नवरात्रि पर भी इस मंदिर में खूब धूम होती है।

कैसे जाएं

मदुरै का हवाई अड्डा शहर से सिर्फ 10 किलोमीटर दूर है। जहां तक आप देश के कई बड़े शहरों से आसानी से पहुंच सकते हैं। अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे की बात करें तो चेन्नई सबसे पास का विकल्प है। ट्रेन का चुनाव किया है तो मदुरै रेलवे स्टेशन कई बड़े शहरों से इस जगह को जोड़ता है। ट्रेन से चेन्नई पहुंचने में करीब 7 घंटों का समय लग जाता है। अगर आप सड़क रास्ते से यहां पहुंचना चाहें तो सड़क मार्ग भी अच्छा है और बस अड्डे की सुविधा भी आपको मिल सकती है। शहर से 6 किलोमीटर की दूरी पर बस अड्डा है, जहां से कई बसें चलती हैं।

स्वच्छ जगह

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने इस मंदिर को 'स्वच्छ आईकॉनिक प्लेस' के तमगे से भी नवाजा है। स्वच्छ भारत अभियान के तहत ऐसा 1 अक्टूबर, 2017 को किया गया था।

शिव का रूप सुंदरेश्वर

मिनाक्षी मंदिर में देवी पार्वती के रूप के दर्शन हो सकते हैं तो साथ में शिव जी के भी। शिव जी के रूप सुंदरेश्वर यहां मौजूद हैं और लोग इस जोड़े की अर्चना करने ही यहां आते हैं। पौराणिक ग्रन्थों के हिसाब से भगवान शिव सुंदरेश्वर रूप धर कर मदुरै आए थे। उन्होंने यहां पांड्य राजा मलयध्वज की बेटी राजकुमारी मिनाक्षी से विवाह किया था। अपने निवास बैकुंठ से खुद भगवान विष्णु ने इस विवाह को संचालित किया था।

बहुत पुराना मंदिर

इस मंदिर की उम्र की बात की जाए तो ये अत्यधिक पुराना है। इसका गर्भगृह 3500 साल पुराना है तो इसका बाहरी निर्माण 1500 से 2000 साल पुराना माना जाता है।

विष्णु का वास

मिनाक्षी मंदिर भले ही शिव-पार्वती का हो लेकिन यहां भगवान विष्णु का वास भी कई तरह से देखा जा सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि विष्णु जी को देवी मिनाक्षी का भाई माना जाता है। यहां कलाकृतियों में भी विष्णु जी के दर्शन किए जा सकते हैं। ■

डायमंड बुक्स

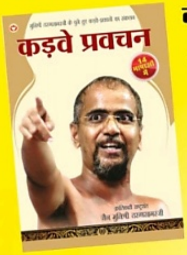
प्रस्तुत करता है

क्रांतिकारी राष्ट्रसंत जैन मुनिश्री

तरुणसागरजी महाराज

के चुने हुए कड़वे प्रवचन का संग्रह

कड़वे प्रवचन

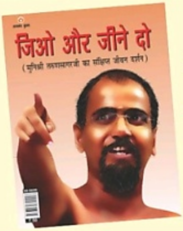


हिन्दी, अंग्रेजी, मराठी, गुजराती, बांग्ला, असमिया, पंजाबी उड़िया, नेपाली, तमिल, तेलुगू, मलयालम, कन्नड़, उर्दू में प्रकाशित मूल्य: ₹195

सम्पूर्ण कड़वे प्रवचन अब दस भागों में भी उपलब्ध

कड़वे प्रवचन
कड़वे प्रवचन भाग-10 शीघ्र प्रकाशित

सभी पुस्तकें 4 Color आर्ट पेपर पर उपलब्ध मूल्य: ₹150 प्रत्येक



मुनिश्री तरुणसागरजी के जीवन दर्शन पर आधारित चित्रकथा

जिओ और जीने दो

मूल्य: ₹ 50

क्रांतिकारी राष्ट्रसंत

मुनिश्री तरुणसागर

वे कहने को भले ही 'जैन-संत' थे पर उनके विचारों और कार्यों ने उन्हें 'जन-संत' बनाया। उनकी बहुचर्चित कृति 'कड़वे प्रवचन' जिसकी अब तक 5,00,000 प्रतियां बिक चुकी हैं जो लिम्का बुक रिकॉर्ड में दर्ज हो चुकी है। जिनका नाम गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्डस में दर्ज है। हम उनकी अनमोल नसीहतों की माला प्रस्तुत कर रहे हैं।

सत्संग अच्छा इंसान बनने की फैक्ट्री है। अगर हम अच्छे डॉक्टर, अच्छे इंजीनियर, अच्छे वकील बनने के साथ अच्छे इंसान बन सके तो भारत फिर विश्व का गुरु बन सकता है। धर्म कट्टरवादिता नहीं, कर्तव्य है। धर्म लोगों को जीतने की नहीं, लोगों के दिलों को जीतने की बात करता है। जो दायरे-दिल को दरिया-दिल बना दे, वह धर्म। जो कंस को परमहंस बना दे, वह धर्म और जो 'अच्छा' को 'सच्चा' और 'बच्चा' बना दे, वह धर्म। असंगी बनना है तो सत्संगी बनो।

महावीर स्वामी ने कहा: केवल पानी को छानकर पीना ही आवश्यक नहीं है। मस्तिष्क में डाले जा रहे विचारों को छानना भी आवश्यक है। आदमी के विचारों से व्यवहार बनता है। श्रेष्ठ विचार ही श्रेष्ठ व्यवहार का कारण है। आचार और विचार श्रेष्ठ हो तो ही जीवन श्रेष्ठ होता है।

डायमंड बुक्स X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-110020 फोन : 011-40712100
ई-मेल : sales@dpb.in Shop online at www.diamondbook.in सभी बुक स्टॉलों पर उपलब्ध

पुस्तकें V.P.P. से मंगवायें। डाक व्यय प्रति पुस्तक 50/- तीन पुस्तकें एक साथ मंगवाने पर डाक व्यय फ्री।

मकर संक्रांति पर दान से पाएं सुख और सम्पन्नता

सूर्य भगवान की उपासना का पर्व है मकर संक्रांति। समस्त ग्रहों के राजा सूर्य मकर संक्रांति के दिन पृथ्वी के अत्यंत निकट होते हैं। इस दिन ये अपनी किरणों के माध्यम से समस्त रश्मियों का पूर्ण प्रभाव पृथ्वी के सभी प्राणियों पर बिखेरते हैं।

पं. मनोज कुमार द्विवेदी

मकर संक्रांति सूर्य भगवान का अतिप्रिय महापर्व है। देश के विभिन्न प्रांतों में मकर संक्रांति पर्व को अलग-अलग नामों से जाना जाता है। तमिलनाडु में पोंगल तो असम में इसे माघ बिहू के नाम से पुकारा जाता है। पंजाब, हरियाणा प्रांत में मकर संक्रांति को लोहड़ी पर्व के रूप में लोग मनाते हैं। उत्तर प्रदेश में इस पर्व को दान पर्व एवं खिंचड़ी पर्व के तौर पर मनाया जाता है।

बिहार में मकर संक्रांति को तिल संक्रांति एवं खिचड़ी पर्व के नाम से मनाते हैं।

सूर्य साधना से ब्रह्मा, विष्णु, महेश तीनों की साधना का फल मिलता है। सूर्य को संक्रांति का देवता व संसार की आत्मा कहा गया है। सूर्य के प्रकाश के बिना जीवन असंभव है। ज्ञान, विवेक, विद्वत्ता, यश, सम्मान, आर्थिक समृद्धि, आदि प्रदान करने वाले भगवान सूर्य समस्त ग्रहों के राजा हैं, अतएव इनकी उपासना से सभी ग्रहों का कुप्रभाव स्वत: ही कम होने लगता है। इनकी उपासना से हमारे तेज, बल, आयु व नेत्रज्योति में वृद्धि होती है।

मकर संक्रांति वह समय होता है जिस दिन भगवान सूर्य पृथ्वी के अत्यंत निकट होकर अपनी किरणों के माध्यम से समस्त मानव, सूर्य के समस्त श्रद्धालुजन व भक्तगण इस प्रयास में रहते हैं कि भुवन भास्कर सूर्य भगवान की इस कृपा को कैसे ग्रहण किया जाये।

हमारे वेद, पुराण, शास्त्रों में सूर्य भगवान की पूजा, अर्चना, उपासना, वंदना, दान, आराधना के अनेक विधान दिये गये हैं। इसमें दान का महत्त्व सबसे महत्वपूर्ण माना गया है। इस दिन सूर्य धनु राशि से निकलकर मकर राशि में प्रवेश करते हैं, इसलिए इसे मकर संक्रांति कहा जाता है।

देवताओं की दिशा में सूर्य के गमन के दिवस को शास्त्रों में दान-पुण्य के कार्यों और स्नान के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण माना जाता है। मान्यता है कि मकर संक्रांति के दिन किए गए दान से आपके धन में बढ़ोत्तरी होती है।

आइए जानते हैं मकर संक्रांति के दिन किन चीजों को दान करना शुभ माना जाता है-

खिचड़ी का दान

उड़द का संबंध शनि देव से माना जाता है और इसका दान करने से शनि दोष दूर होते हैं। वहीं चावल को अक्षय अनाज माना जाता है। चावल को दान करने से आपको अक्षय फल की प्राप्ति होती है।

तिल का दान

भगवान विष्णु, सूर्य और शनिदेव की तिल से पूजा की जाती है। दरअसल शनि देवता ने अपने क्रोधित पिता सूर्य देवता की पूजा करने के लिए

काले तिल का ही प्रयोग किया था। इससे प्रसन्न होकर सूर्य देव ने वरदान दिया था कि जब भी वह मकर राशि में आएंगे तो तिल से उनकी पूजा करने और तिल का दान करने से वह प्रसन्न होंगे। इस दिन तिल का दान करने से शनि दोष भी दूर होता है।

ऊनी कपड़े का दान

इस दिन किसी गरीब, जरूरतमंद या फिर किसी आश्रम में ऊनी कपड़े, कंबल का दान जरूर करना चाहिए। ऐसा करने से आप शनि और राहु के अशुभ प्रभाव से भी दूर रहते हैं।

गुड़ का दान

ज्योतिष में गुड़ को गुरु की प्रिय वस्तु माना गया है। गुड़ का दान करने के साथ ही इस दिन कुछ मात्रा में गुड़ हम सभी को खाना भी चाहिए। ऐसा करने से शनि, गुरु और सूर्य तीनों के दोष दूर होते हैं। मकर संक्रांति पर तिल और गुड़ के लड्डू या फिर गुड़ और मुरमुरे के लड्डू दान कर सकते हैं।

देशी घी का दान

ज्योतिष में घी को भी सूर्य और गुरु से जोड़कर देखा जाता है। शुद्ध घी का दान करने से आपको करियर में लाभ के साथ सभी प्रकार की भौतिक सुविधाएं प्राप्त होती हैं। मोक्ष प्राप्ति का मार्ग भी प्रशस्त होता है।

नमक का दान

मकर संक्रांति के दिन नमक का दान भी विशेष माना जाता है। इसलिए नमक का दान अवश्य करें। इस दिन नमक का दान करने से आपके सभी अनिष्टों का नाश होता है और आपका बुरा वक्त भी टल जाता है।

मकर संक्रांति के पकवान

तिल और गुड़ से बने मीठे पकवान बनाए और खिलाए जाते हैं। पौराणिक कथा के अनुसार भगवान सूर्य जब अपने पुत्र शनि के घर उनसे मिलने गए थे तो उन्होंने तिल और गुड़ से बने लड्डू खाए थे। ऐसा माना जाता है कि तिल और गुड़ के लड्डू खाने से रिश्तों में आई कड़वाहट खत्म हो जाती है।

मकर संक्रांति पर करें उपाय

- मकर संक्रांति को स्नान के जल में दो बूंद गुलाब जल डालकर नहाएं। ऐसा करने से आपका तनाव कम होगा। जल में सफेद चंदन, सफेद फूल और तिल डालकर सूर्य को अर्घ्य दें। इससे रुका हुआ धन बहुत जल्दी मिलेगा।
- मकर संक्रांति के दिन स्नान करने के पानी में काले तिल डालें। यदि आप स्वास्थ्य की समस्या से छुटकारा चाहते हैं तो तिल के पानी से स्नान करना बेहद ही शुभ माना जाता है। साथ ही ऐसा करने वाले व्यक्ति को रोग से मुक्ति मिलती है।
- मकर संक्रांति के दिन स्नान के बाद सूर्य देव को जल अर्पित करें और जल में तिल अवश्य डालें। ऐसा करने से इंसान की बंद किस्मत के दरवाजे खुलते हैं।
- यदि आप अच्छी नौकरी की तलाश में हैं या वर्तमान नौकरी में प्रमोशन नहीं मिल पा रहा है तो मकर संक्रांति के दिन सुबह स्नानादि से निवृत्त होकर आदित्य हृदयस्त्रोत्र के सात पाठ करें और केसर में गुलाबजल मिलाकर उसका तिलक करें।
- मगर संक्रांति के दिन तिल और गुड़ से बने मीठे पकवान खाने से शरीर में गर्मी आती है। ■

Jaipan®
No.1 Home Appliances in India
Your Perfect Kitchenmate
Kitchen Beauty Mixer
750 W MOTOR
Premium Mixer
750 W MOTOR
Air Fryer
Italian Mixer Grinder
650 W MOTOR
Dinner Set (24 Pieces)
Mixer Machine
750 W MOTOR

Jaipan Industries Ltd., 17/1, Cama Indl. Estate, Walbhat Rd., Goregaon (E), Mumbai-400 063, Tel.: 022-61410030, E-mail: jaipan@jaipan.com | www.jaipanonline.com • **Jaipan Distributors: GUJARAT:** Ahemdabad 09825011701, Navsari 09427127546, Rajkot 09824059532, Surat 09825242126, Vadodara 09925234971/ 74. **MAHARASHTRA:** Amravati 0937369277, Ahmadnagar 09850188887, Akola 09420102773, Aurangabad 8275268238, Jalgaon 09373410040, Kolhapur 9420008442, Nagpur 09595599666, Nanded 09422188711, Nandurbar 09404193599/ 09326709910, Nashik 09823078851, Pardhani 09764121313, Pune 9822098880/ 9371007340/ 9422313732, Satara 9420241399, Solapur 09822210222. **MP:** Bhopal 999317880/ 9425011464, Durg 9425239788, Gwalior 9826288994, Indore 9009873999/ 9826064145, Jabalpur 9425159961, Katni 9827249220, Satna 9425517592. **RAJASTHAN:** Ajmer 07742754576, Jaipur 09928338899, Kota 09414090532, Pali 09214551419, Sikar 09413344147, Udaipur 09829041075.

क्या कहते हैं तारे

रमेश द्विवेदी
agyatdarshan@gmail.com

	मेष	वृषभ	मिथुन	कर्क	सिंह	कन्या	तुला	वृश्चिक	धनु	मकर	कुंभ	मीन
शुभ रंग	पीला	नीला	लाल	आसमानी रंग	हरा	सफेद	काला	गुलाबी	जामुनी	सफेद	नारंगी	बैंगनी
शुभ अंक	9	5	1	2	5	3	2	4	9	5	6	8
शुभ वार	शनि	मंगल	सोम	बुध	शुक्र	गुरु	रवि	शनि	गुरु	मंगल	सोम	बुध

मेष

21 मार्च - 19 अप्रैल

इस मास शारीरिक दृष्टि से उतार-चढ़ाव की स्थिति रहेगी। इस वर्ष शनि की आपकी राशि पर दृष्टि रोग-प्रतिरोधक क्षमता में कमी लाएगी। ब्लड-प्रेशर, शुगर से सतर्क रहें। खान-पान व दिनचर्या को व्यवस्थित रखें। भोजन व व्यायाम को नियमित रखें। व्यापार व व्यवसाय की दृष्टि से यह मास उत्साहदायक है। नौकरी से जुड़े जातको का प्रमोशन हो सकता है।

सिंह

23 जुलाई - 22 अगस्त

वर्ष प्रारम्भ में बृहस्पति आपकी राशि से दसवें स्थान में गतिशील रहेंगे, तब तक आपके काम-काज की गति थोड़ी धीमी रहेगी। रोग, शोक, चोट, दुर्घटना व क्षति से सावधान रहें। विदेश अध्ययन हेतु प्रयासरत विद्यार्थियों को सफलता मिलेगी। महामृत्युंजय का जाप करें। व्यापार में इस मास नई-नई उपलब्धियां आपका स्वागत करने को आतुर है। कारोबार में विस्तार की योजना मूर्त रूप ले सकती है।

धनु

22 नवंबर - 21 दिसंबर

छठें भाव के बृहस्पति के कारण घर-परिवार व दाम्पत्य जीवन में हल्का-फुल्का तनाव रखेगा। आप कार्यक्षेत्र में महत्त्वपूर्ण बदलाव आप ला सकते हैं। कैरियर में सफलता मिलेगी। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। व्यापार व कारोबार की दृष्टि से खुशियों की सौगात मिलेगी। भूमि,जायदाद, सम्पत्ति आदि में यदि आप इस वर्ष निवेश करते हैं, तो इसके आगे चलकर आपको अच्छे लाभ मिलने वाले है।

वृषभ

20 अप्रैल - 20 मई

इस वर्ष बृहस्पति की स्थिति आपकी राशि में होने से भाग्य का वर्द्धन करेगी। आर्थिक रूप से सकारात्मक परिणाम आएंगे। लम्बे समय से अटके हुए काम इस वर्ष पूर्ण हो जाएंगे। घर में किसी मांगलिक कार्यक्रम की गूंज होगी। व्यवसाय में आप कोई बड़ी डील या कॉन्ट्रैक्ट जोड़-तोड़ करके हासिल कर लेंगे। व्यापार में नई मशीनरी व तकनीक आपके काम-काज को नई ऊंचाईयां प्रदान करेगी।

कन्या

23 अगस्त - 22 सितंबर

इस वर्ष देवगुरु बृहस्पति भाग्योन्नति में रूकावटे पैदा करेंगे, नौकरी पेशा वर्ग को मई के पूर्व इच्छित स्थान पर स्थानांतरण, तबादला, पदोन्नति मिल सकती है, जो विभागीय जांच या अन्य जांच आपके विरूद्ध चल रही है, उसमें हालात व परिस्थितियां आपके पक्ष में बनेगी। रोगनाशक महामृत्युंजय यंत्र घर में पूजा में स्थापित करें।

मकर

22 दिसंबर - 19 जनवरी

इस वर्ष पूर्वार्द्ध में बृहस्पति पंचम भाव में है, अत: विद्यार्थियों को सफलता मिलेगी, वहीं संतान को लेकर कोई शुभ समाचार मिल सकता। षडयंत्रों से सावधान रहें। धार्मिक कार्यों को सम्पन्न करेंगे। कार्यक्षमता व कार्य कुशलता में कमी आएगी। योग्यता साबित करने के लिए मेहनत करनी पड़ेगी। एकाग्रचित्त होकर काम करें, व्यर्थ के विवादों में न पड़ें, अपने पद व प्रतिष्ठा की गरिमा को बनाए रखें।

मिथुन

21 मई - 20 जून

इस वर्ष देवगुरु बृहस्पति बारहवें भाव में स्थित होकर घर-परिवार की स्थिति में तनाव रखेंगे। दाम्पत्य संबंधों में गलतफहमियों को पनपने से तनाव रहेगा। भागीदार पर जरूरत से ज्यादा भरोसा न करें। धार्मिक क्रियाकलापों में कमी आएगी। शत्रुओं में कमी आएगी वहीं नया मकान ले सकते हैं। व्यापार में कोई ऐग्रीमेंट या करार हो सकता है। व्यवसाय में आप किसी नई तकनीक का प्रयोग कर मुनाफा बढ़ाएंगे।

तुला

23 सितंबर - 22 अक्टूबर

इस वर्ष बृहस्पति की स्थिति आठवें स्थान में होने से काम-काज में बड़ी ही अस्थिरता की स्थितियां रहेंगी। आप विपरीत परिस्थितियों में भी खुश रहेंगे। आर्थिक मामलों में आपको भरपूर सावधानी व सतर्कता से काम लेना चाहिए। व्यावसायिक दृष्टि से आर्थिक विषमताएं बाहें पसारे खड़ी हैं, नये व्यापार में जो विस्तार की योजना आप कार्यान्वित करने जा रहे थे, उसे फिलहाल टाल दें।

कुंभ

20 जनवरी - 18 फरवरी

इस वर्ष देवगुरु बृहस्पति वर्ष के प्रारम्भ में चतुर्थ भाव में होने से यदा-कदा स्वास्थ्य में उतार-चढ़ाव की स्थिति रहेगी। संतान के विवाह, अध्ययन व करियर आदि को लेकर चिंता की स्थिति रहेगी। काम व व्यापार में उतार-चढ़ाव की स्थिति चलती रहेगी। जमीन, बिल्डिंग, कन्स्ट्रक्शन से जुड़े हुए जातकों की भी धन हानि होने की आशंका है। भाग्योदय व उन्नति में रूकावटों की स्थिति बनी रहेगी।

कर्क

21 जून - 22 जुलाई

वर्ष प्रारम्भ में गुरु एकादश स्थान में रहेंगे। स्वास्थ्य में सुधार आएगा। आर्थिक समस्याएं आंशिक रूप से समाप्त हो जाएगी। नवीन कार्य होंगे। दाम्पत्य जीवन में यदा-कदा तनाव की स्थिति बनेगी। रोग ज्यादा परेशान नहीं कर पाएंगे। व्यापार में लाभ की स्थितियां मई के उपरांत बनेगी। 'ॐ ह्रौं जूं स:' महामृत्युंजय के बीजमंत्र का जाप करें। व्यापार में मंदी की मार झेलेंगे।

वृश्चिक

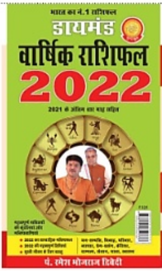
23 अक्टूबर - 21 नवंबर

इस वर्ष मई तक बृहस्पति सातवें स्थान में चलायमान रहेंगे। नई सोच, नवीन योजना के साथ काम करेंगे तो व्यापार में मुनाफा होगा। विद्यार्थियों को खुद को साबित करने के लिए पहले से ज्यादा परिश्रम व मेहनत करनी पड़ेगी। करियर को लेकर आपको संघर्ष करना पड़ सकता है। शारीरिक स्वास्थ्य को लेकर उतार-चढ़ाव की स्थितियां रहेगी। 'ॐ ह्रौं जूं स:' मंत्र का रोजाना जाप करें।

मीन

19 फरवरी - 20 मार्च

वर्षारंभ में देवगुरु बृहस्पति आपकी राशि से तीसरे स्थान में है अत: परिवार में मैत्री कराएगा, नवम व सप्तम दृष्टि होने से दाम्पत्य सुख में वृद्धि व धार्मिक क्रियाकलापो को सम्पन्न कराएगा। उदर, पेट से संबंधित बीमारी हो सकती है। आप व्यापार व कारोबार में जितनी मेहनत करेंगे, प्रतिफल उतने ठोस नहीं आने से मन में कई बार निराशा सी उत्पन्न होगी।



भारत का नं.1 राशिफल
लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड विजेता
डायमंड राशिफल 2022
AWARDED
डॉ. रमेश भोजराज द्विवेदी
12 राशियों का साप्ताहिक भविष्यफल 600 पृष्ठ में
मूल्य: 325/-
अपना भविष्य भी जानिए और 2022 कैसा होगा विश्व प्रसिद्ध हस्तियों के लिए
डायमंड बुक्स X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-110020 फोन : 011-40712200 ई-मेल: sales@dpb.in

डायमंड

मुझे गर्व है कि मैं हूँ
गृहलक्ष्मी
एक होममेकर • एक अच्छी मां • कुकरी क्वीन • ब्यूटी बी
बेस्ट बहू और फेमली डॉक्टर भी...

महिलाओं की अपनी पत्रिका

गृहलक्ष्मी
श्रीचण्ड मार्तण्ड
पंचांग

पं. रमेश भोजराज द्विवेदी

श्री गणेश जी की आरती

जय गणेश, जय गणेश, जय गणेश देवा।
माता जाकी पार्वती, पिता महादेवा। जय...।
एकदंत दयावंत, चार भुजाधारी।
माथे पे सिंदूर सोहे, मूसे की सवारी। जय...।
अंधन को आंख देत, कोढ़िन को काया।
बांझन को पुत्र देत, निर्धन को माया। जय...।
हार चढ़े, फूल चढ़े और चढ़े मेवा।
लड्डुअन का भोग लगे, संत करें सेवा। जय...।
दीनन की लाज राखो, शंभु सुतवारी।
कामना को पूरा करो, जग बलिहारी। जय...।
जय गणेश, जय गणेश, जय गणेश देवा।
माता जाकी पार्वती, पिता महादेवा। जय...।

जनवरी 2022 में तीज-त्यौहार व व्रतोत्सव

1 नववर्ष सन् 2022 प्रा., मासिक शिवरात्रि
2 देवपितृकार्येऽमावस्या
4 चन्द्रदर्शन, श्री यतीन्द्र सूरिश्वर पुण्य दि.सू. जैन
5 पंचक प्रा.
9 गुरु राजेन्द्र सूरिश्वर जन्म पु.दि.सू.
12 पुण्य दि. आचार्य [illegible] पु.स्व.ग.जैन
13 पुत्रदा एकादशी, लोहड़ी पर्व
14 मकर संक्रांति पुण्य
15 प्रदोष, थल सेना दिवस
16 [illegible] पु.स्म. जैन
17 पूर्णिमा, माघ स्नान प्र.
21 संकष्ट माघी तिल चतुर्थी व्रत, रा. माघ प्र.
26 गणतंत्र दिवस
28 षट्तिला एकादशी
29 प्रदोष
30 मासिक शिवरात्रि,मेरुत्रयोदशी
31 पितृकार्येऽमावस्या

जयन्ती व पुण्य तिथि

9 गुरु गोविन्द सिंह जं.
12 स्वामी विवेकानन्द जं.
17 शाकंभरी जं.
23 नेताजी सुभाष जं.
25 श्री रामानंदाचार्य जं.
30 गांधी पु.ति.

● अमावस्या ○ पूर्णिमा

वीर संवत् 2548 राष्ट्रीय शाके 1943
विक्रम संवत 2078 हिजरी संवत 1443

मासिक राशिफल

मेष	धन व्यय, कार्य में सफलता, तीर्थ यात्रा संयोग
वृष	आर्थिक संकट, अग्नि पतन का योग,
मिथुन	यात्रा योग, वैवाहिक सुख, धन हानि
कर्क	भाग्योदय, उत्तम स्वास्थ्य, पारिवारिक सहयोग
सिंह	विवाह योग, सफलता प्राप्ति, पारिवारिक व्यस्तता
कन्या	उत्तम समय, धनागमन, दांपत्य सुख
तुला	सुख संपदा, विद्यार्जन, पारिवारिक सहयोग
वृश्चिक	धन प्राप्ति, वाद-विवाद, वैवाहिक सुख
धनु	तरक्की, लाभ, उत्तम स्वास्थ्य
मकर	वैवाहिक योग, यशप्राप्ति, संपदा
कुम्भ	अंतर्द्वंद्व, यात्रा में कष्ट, भौतिक सुख
मीन	धार्मिक रुझान, अस्थिरता, [illegible] व्यस्तता

पुष्य नक्षत्र: 18 जनवरी भौम पुष्य पूर्ण दिवस

विशाखा (विछुड़ो): 26 जनवरी रात्रि 27:11 से 28 जनवरी रात्रि 23:44 तक

विवाह मुहूर्त

● 22, 23 जनवरी

दिसंबर 2021					
र		5	12	19	26
सो		6	13	20	27
मं		7	14	21	28
बु	1	8	15	22	29
गु	2	9	16	23	30
शु	3	10	17	24	31
श	4	11	18	25	

फरवरी 2022					
र		6	13	20	27
सो		7	14	21	28
मं	1	8	15	22	
बु	2	9	16	23	
गु	3	10	17	24	
शु	4	11	18	25	
श	5	12	19	26	

जनवरी 2022

रवि SUNDAY	मासिक शिवरात्रि 30 माघ कृष्ण 13 17:28	● देवपितृकार्येऽमावस्या 02 पौष कृष्ण 30 24:23	गुरु गोविन्द सिंह जं. 09 पौष शुक्ल 7 11:08	16 पौष शुक्ल 14 27:18	पुत्रदा एकादशी 23 माघ कृष्ण 5 09:12
सोम MONDAY	● पितृकार्येऽमावस्या 31 माघ कृष्ण 14 14:18	03 पौष शुक्ल 1 20:31	पंचक समाप्त 10 पौष शुक्ल 8 12:24	○ पूर्णिमा पुण्य 17 पौष शुक्ल 15 24:17	24 माघ कृष्ण 6 08:43
मंगल WEDNESDAY		चन्द्रदर्शन 04 पौष शुक्ल 2 17:18	11 पौष शुक्ल 9 14:21	18 माघ कृष्ण 1 30:03	25 माघ कृष्ण 7/8 07:48/30:25
बुध WEDNESDAY		05 पौष शुक्ल 3 14:34	12 पौष शुक्ल 10 16:49	19 माघ कृष्ण 2	गणतंत्र दिवस 26 माघ कृष्ण 9 21:33
गुरु [illegible]		06 पौष शुक्ल 4 12:24	लोहड़ी पर्व, पुत्रदा एकादशी 13 पौष शुक्ल 11 19:32	20 माघ कृष्ण 2 09:04	27 माघ कृष्ण 10 26:16
शुक्र FRIDAY		07 पौष शुक्ल 5 11:10	मकर संक्रांति पुण्य 14 पौष शुक्ल 12 22:19	चतुर्थी व्रत 21 माघ कृष्ण 3 08:51	षट्तिला एकादशी 28 माघ कृष्ण 11 18:23
शनि SATURDAY	मासिक शिवरात्रि 01 पौष कृष्ण 14 27:41	सफला एकादशी 08 पौष शुक्ल 6 10:42	प्रदोष 15 पौष शुक्ल 13 24:57	22 माघ कृष्ण 4 09:14	प्रदोष 29 माघ कृष्ण 12 20:37

THE NO.1 HINDI WOMEN'S MAGAZINE
गृहलक्ष्मी
महिलाओं की अपनी पत्रिका

मेष राशि का मंत्र

ॐ हनु हनुमते नमः।

मेष राशि के लिए सफलता के धार्मिक उपाय

- हर मंगलवार हनुमान जी को प्रसाद चढ़ाएं और गरीबों को मंदिर में ही बांट दें। पहले हनुमान जी के पैर देखें, फिर चेहरा।
- बरकत के लिए मछलियों और पक्षियों को दाना दें।
- घर के सदस्यों से तनाव हो, तो छेदवाले 3 तांबे के सिक्के बहते जल में प्रवाहित कर दें।

सूर्योदयास्त मध्य रेखा देशीय

	सूर्योदय	सूर्यास्त		सूर्योदय	सूर्यास्त		सूर्योदय	सूर्यास्त
1	07:12	18:11	11	07:15	18:17	21	07:15	18:24
2	07:13	18:12	12	07:15	18:18	22	07:15	18:24
3	07:13	18:12	13	07:15	18:19	23	07:15	18:25
4	07:13	18:13	14	07:15	18:19	24	07:15	18:26
5	07:13	18:14	15	07:15	18:20	25	07:15	18:26
6	07:14	18:14	16	07:15	18:21	26	07:15	18:27
7	07:14	18:15	17	07:15	18:21	27	07:14	18:27
8	07:14	18:15	18	07:15	18:22	28	07:14	18:28
9	07:14	18:16	19	07:15	18:22	29	07:14	18:29
10	07:15	18:17	20	07:15	18:23	30	07:14	18:29
						31	07:14	18:30

महिलाओं की अपनी पत्रिका

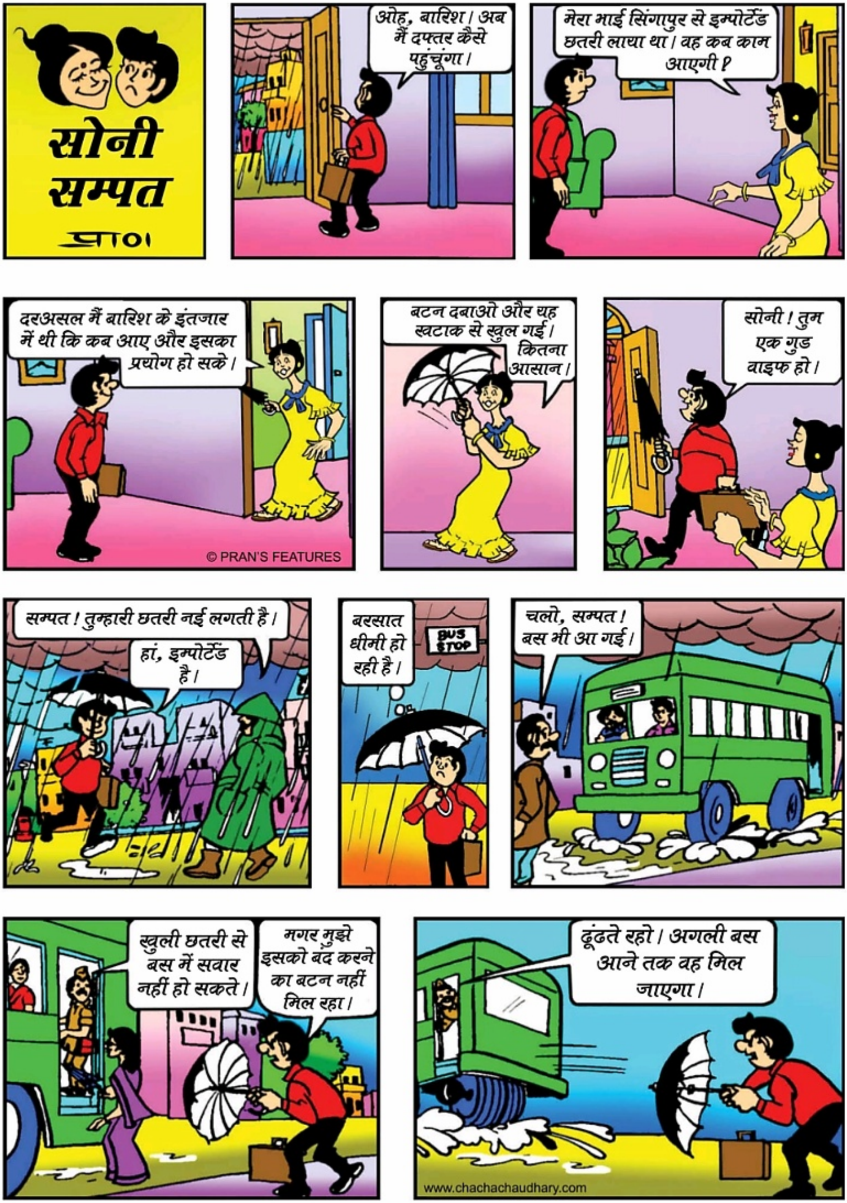
गृहलक्ष्मी

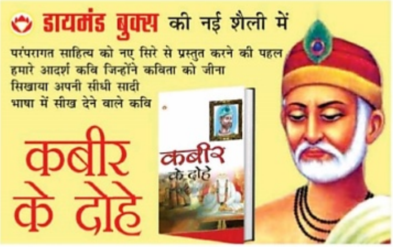
हिसाब	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
दूध																															
सब्जी																															

डायमंड

मुझे गर्व है कि मैं हूँ
गृहलक्ष्मी
एक होममेकर • एक अच्छी मां • कुकरी क्वीन • ब्यूटी बी
बेस्ट बहू और फेमली डॉक्टर भी...

महिलाओं की अपनी पत्रिका


सोनी सम्पत
प्राण
ओह, बारिश। अब मैं दफ्तर कैसे पहुंचूंगा।
मेरा भाई सिंगापुर से इम्पोर्टेड छतरी लाया था। वह कब काम आएगी?
दरअसल मैं बारिश के इंतजार में थी कि कब आए और इसका प्रयोग हो सके।
© PRAN'S FEATURES
बटन दबाओ और यह खटाक से खुल गई।
कितना आसान।
सोनी! तुम एक गुड वाइफ हो।
सम्पत! तुम्हारी छतरी नई लगती है।
हां, इम्पोर्टेड है।
बरसात धीमी हो रही है।
BUS STOP
चलो, सम्पत! बस भी आ गई।
खुली छतरी से बस में सवार नहीं हो सकते।
मगर मुझे इसको बंद करने का बटन नहीं मिल रहा।
ढूंढते रहो। अगली बस आने तक वह मिल जाएगा।
www.chachachaudhary.com


डायमंड बुक्स की नई शैली में

परंपरागत साहित्य को नए सिरे से प्रस्तुत करने की पहल
हमारे आदर्श कवि जिन्होंने कविता को जीना
सिखाया अपनी सीधी सादी
भाषा में सीख देने वाले कवि

कबीर
के दोहे

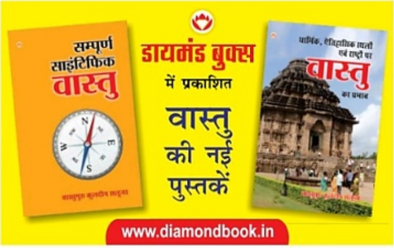
नन्हे-मुन्नों की मुस्कान के लिए
बेस्ट पेरेंटिंग टिप्स
अपनी संतान को चांटा मारना सीखें
डॉ. सुनील वैद
क्यों मेरा बच्चा खाना नहीं खाता
क्यों मेरा बच्चा अशिष्ट व्यवहार करता है
कैसे मां बाप हैं आप?
गृहलक्ष्मी बनिए बैस्ट पेरेंट्स
अपने बच्चे को सफल कैसे बनायें

डायमंड बुक्स
X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-20 फोन : 011-40712200
e-mail: sales@dpb.in www.diamondbook.in

यह जगह आपके विज्ञापन के
लिए हो सकती है।

विज्ञापन रेट–

कलर : 13,000/- रुपये
साइज : 5cm x 8cm


डायमंड बुक्स
में प्रकाशित
वास्तु
की नई
पुस्तकें
सम्पूर्ण साइंटिफिक वास्तु
धार्मिक, ऐतिहासिक स्थलों एवं राष्ट्रों पर वास्तु का प्रभाव
www.diamondbook.in

योग एवं स्वास्थ्य संबंधी पुस्तकें
टीन फिटनेस गाइड
₹125/-
4 सप्ताह में वजन घटाएं
₹125/-
खुल कर खाओ फिर भी वजन घटाओ
eat.delete.
₹195/-
5 आखिरी किलो कैसे घटाएं
₹125/-
ब्यूटी सीक्रेट्स
भारती तनेजा
₹175/-
गर्भवती व शिशुपालन
₹100/-
स्त्री रोगों की सहज चिकित्सा
₹95/-
योगासन और स्वास्थ्य
₹125/-
दादी माँ के घरेलू नुस्खे
₹125/-
डायमंड बुक्स X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II
नई दिल्ली-110020 फोन : 011-40712100

नारी के सवाल अनाड़ी के जवाब

अशोक चक्रधर

अनाड़ी जी, प्यार दिल का सौदा है या दिमाग़ का?

टीना, उत्तर प्रदेश

प्यार सातवें आकाश में
बिना महावत के उड़ने वाले
ऐरावत हाथी का हल्लर-मल्लर हौदा है।
दोनों दिलों में बराबर-बराबर हो तो
हंड्रेड परसेंट दिल का सौदा है।
लेकिन अगर देवराज अपने ऐरावत पर
बिजलियों की बर्छियां गिराएं,
भगवान शंकर तीसरा नेत्र खोलें श्राप का,
घर वाले बोल बोलें खाप का,
परिवार या समाज आ जाए आड़े,
उस कोमल प्रेम पर दहाड़े,
तब दिमाग का सौदागर कहता है, जाग!
इस लफड़े से निकल और भाग!!
प्यार को खट्टी कल्पनाओं की करौंदी बना
ले, हाथी के हौदे को यादों की हौदी बना
ले। प्यार का सौदा बहुत मुश्किल है टीना,
सोच लें मरना है या जीना।

कहा जाता है कि जब बेटी घर छोड़े और जब बेटा मुंह मोड़े, तब मां-बाप की आंखों में आंसू आते हैं, आपके क्या ख्याल हैं?

प्रेमबाला छाबड़ा, नई दिल्ली

मां बाप तो
जब तब निकालते ही रहते हैं आंसू,
वक्त के साथ उन्हें बनना चाहिए धांसू।
कितनी खुशी की बात थी
जब एक पराई लड़की ने
आपके पुत्र के लिए अपना घर छोड़ा,
यह भी कितनी खुशी की बात है कि अब
बेटे ने बहू की ओर अपना मुंह मोड़ा।
आप दोनों रबड़ी खाइए दोने में,
क्या रखा है रोने में?

अनाड़ी जी, अगर मैं आत्मरक्षा में किसी का खून कर दूं तो क्या होगा?

काजल यादव, देहरादून, उत्तराखंड

न तो मैं न्यायाधीश हूं
न कोई वकील,
कैसे निकालूं आपके दिमाग़ से
इस सवाल की कील।
मैं तो चाहता हूं
खून की धारा न बहे,
हर व्यक्ति संयम में रहे।
लेकिन हर स्थिति के अनुसार
ख़ून की धारा बहाने पर
कानून के पास धारा है,
खून न बहे
अनाड़ी की तो यही है विचारधारा।

अनाड़ी जी, हम बच्चों से कहते हैं कि अपने से निचले दर्जे के लोगों को देखकर जियो और जो है, उसी में संतुष्ट रहो। आज की पीढ़ी कहती है कि ऊंचे सपने देखेंगे, तभी ऊंचाई पर पहुंचेंगे। हम सही हैं या हमारे बच्चे?

मधु मोदी, राजस्थान

दोनों ही सही हैं,
आप दूध हैं वे दही हैं।
आप सही थे क्योंकि
आपने उनके लिए लगाई सीढ़ी,
वे सही हैं क्योंकि
वे हैं नई पीढ़ी!
हो सकता है कि
माता-पिता को पुराणखंडी और
कम अकल मानते हों,
आने वाले कल के बारे में
वे ही बेहतर जानते हों।
फिर भी मधु जी
इस बात में मर्म है,
वे मानें या न मानें
बताना आपका धर्म है।

अनाड़ी जी, गुण पर हमेशा रूप क्यों भारी पड़ जाता है?

अर्पणा सुहासिनी, इंदौर

रूप और गुण के आकलन का
मामला है महीन,
कुछ समय के लिए
रूप भारी पड़ जाता है
क्योंकि गुण में दो मात्रा हैं
रूप में तीन।
याद रखिए जो गुणी-ज्ञानी कहते हैं,
रूप हमेशा नहीं रहता
गुण हमेशा रहते हैं।

अनाड़ी जी, जिनके परिवारों में बुजुर्ग साथ रहते हैं, वे यही कहते हैं कि हमारी मां या हमारे पिताजी हमारे साथ रहते हैं। बच्चे बड़ों के साथ रहते हैं या बड़े बच्चों पर आश्रित होते हैं?

गीतांजिलि सिन्हा, मेरठ

ऐसा तब होता है
जब भाई-बहन अनेक हों,
और उनमें से कुछ ही नेक हों।
आश्रयदाता वो है
जो मान-सम्मान के साथ
आर्थिक सहारा दे,
गुज़र-बसर के लिए
वक्त पर गुज़ारा दे।
बड़े-बूढ़ों को ये
बिल्कुल नहीं अखरता है,
अगर सहारा कोई
अपना सबसे प्यारा दे।
कौन किसके साथ रहता है
यह तो व्यवहार की बात है,
लेकिन, सब आपस के
प्यार की बात है। ■

Hamdard
NATURE WONDER

Hamdard
Trusted Name | Trusted Quality®

जिगरीन के साथ अपने लिवर को स्वस्थ और मजबूत बनाएं।

लिवर के सम्पूर्ण डिटॉक्स के लिए

जिगरीन में प्राकृतिक अवयवों की शक्ति है।

Hamdard
NATURE WONDER
Jigreen
LIVER HEALTH
200 ml
Protects the liver from chemicals & toxins
Promotes appetite and digestion
Trusted by Ayush Practitioners
Over
115 Years
Hamdard
NATURE WONDER
Jigreena
LIVER HEALTH
Protects the liver from chemicals & toxins
Promotes appetite and digestion
6 X 10 CAPSULES

कासनी
जिगर की कोशिकाओं की सुरक्षा में मदद करता है और लिवर एंजाइमों के सामान्य स्तर को बनाए रखता है

झाओ
हीमोग्लोबिन के स्तर में सुधार करता है और हेपाटिक एंजाइम के स्तर को बनाए रखता है।

मकोय
यह एक एंटीऑक्सिडेंट फाइटो-घटक है जो लिवर की कोशिका स्तर के अखंडता की रक्षा और रखरखाव करता है

रेवंद चीनी
सूजन को कम करने में मदद करता है, यकृत कोशिकाओं की रक्षा करता है और अस्वस्थ कोशिकाओं को समाप्त करता है

कसौंदी
मार्कर लिवर एंजाइम को बनाए रखने में मदद करता है

बिसखपरा
लिवर की प्रतिरोधक क्षमता को बनाए रखने में मदद करता है, लीवर की रुकावटों को दूर करने में फायदेमंद

आज ही अपना लिवर-फंक्शन टेस्ट करवाएं!

TOLL FREE 1800 1800 108 | www.hamdard.in

**AYUSH COVERS AYURVEDIC, SIDDHA & UNANI SYSTEMS

DL(S)-01/3105/2021-23 R.N.I Regn No.50898/91 Date of Publication 26th of every month Date of Posting 1st and 2nd of every month Posted At LPC Delhi PSO Delhi - 6

स्वादिष्ट व्यंजनों की जान,
है एम डी एच मसालों की पहचान

MDH
मसाले
पद्मभूषण
महाशय धर्मपाल जी
संस्थापक चेयरमैन, एम.डी.एच. (प्रा०) लि०
सेहत के रखवाले
असली मसाले
सच - सच
JEERA POWDER
PANI PURI MASALA
LAL MIRCH POWDER
DHANIA POWDER
KASOORI METHI
HALDI POWDER
Jal Jeera masala
Chutney Podina masala
CURRY POWDER
Sambhar masala
Amchur Powder
Chana masala
DEGGI MIRCH
Garam masala
BLACK PEPPER POWDER
T-PLUS MASALA
Achari Aloo masala
Sabzi masala
Dal Makhani masala
Chunky Chat masala
Rajmah masala
Shahi Paneer masala
Pav Bhaji masala
Dahivada Raita masala
Karahi Paneer masala
Veg Biryani masala
WHITE PEPPER POWDER
KASHMIRI MIRCH
Kitchen King

अन्य उत्कृष्ट उपयोगी उत्पादन

Soyatein
Soyatein
KESAR
HING
HAWAN SAMAGRI

सोया चंक सोयाटीन बड़ियाँ दंत मंजन हींग पाउडर केसर हींग हवन सामग्री

For More Information Visit us on :

mdhspicesofficial mdhspicesofficial SpicesMdh

SCAN FOR MDH ORIGINAL RECIPES

www.mdhspices.com